گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

ماہنامہ عبقری® لاہور

اکتوبر 2007ء بمطابق رمضان المبارک 1428ہجری

باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

قیمت فی شمارہ 15 روپے

16

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

- کلونجی برص اور ہندو جوگی
- آیئے گھر سجائیں پھل دار پودوں سے
- جنات کی پراسرار لذیذ ضیافت
- اپنے جیون ساتھی کو چڑانے اور پریشان کرنے والی باتیں
- صرف تین شب میں سخت مشکل فوری ختم
- لال چاول کھایئے، موٹاپا اور امراض بھگایئے
- اسم ذات کے طلسماتی اور ماورائی خفیہ اثرات وثمرات
- ماسی ریشم اور قدرت کا انوکھا انتقام
- ویران چہروں کو شادمانی بخشنے والی ایک مسنون دعا
- بندوق کی گولی سے ڈلیوری کیسے آسان ہوئی
- ایک پٹواری کی قبر جو اللہ کا ولی تھا
- جنسی زندگی اور صحت مند مردوں کی عادات

عَبْقَرِيٍّ حِسَانٍ ۚ فَبِاَیِّ اٰلَآءِ رَبِّکُمَا تُکَذِّبٰنِ ۚ القرآن

بیاد: حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوب رحمتہ اللہ علیہ

جناب حکیم محمد رمضان چغتائی رحمتہ اللہ علیہ

زیر سرپرستی: شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبید اللہ المفتی دامت برکاتہم العالیہ

حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی دامت برکاتہم العالیہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 جلد نمبر 2 اکتوبر 2007ء بمطابق رمضان المبارک 1428ھ

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

ماہنامہ عبقری لاہور

اکتوبر 2007ء

روحانی وجسمانی صحت کا ضامن، مرکز روحانیت وامن کا ترجمان

مدیر: حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

مجلس مشاورت: حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، حاجی میاں محمد طارق

قانونی مشیر: سید واجد حسین بخاری (ایڈووکیٹ)

قیمت فی شمارہ	اندرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)	بیرون ملک سالانہ (مع ڈاک خرچ)
15روپے	180روپے	40امریکی ڈالر

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِسالانہ ختم ہونے کی اطلاع

فہرست مضامین

ٹھہریئے پہلے اسے پڑھیئے: اگر آپ ''ماہنامہ'' عبقری کا اجراء کروانا چاہتے ہیں تو اس کا زرسالانہ -/180 روپے ہے۔ اور ہر رسالہ کے بیرونی لفافہ پر خریداری نمبر اور مدت خریداری درج ہوتا ہے۔ اگر زرسالانہ ختم ہو چکا ہے تو ابھی -/180 روپے منی آرڈر کریں۔ یا فون (042-7552384) پر رابطہ کریں۔ رسالہ نہ ملنے کی صورت میں خریداری نمبر ضرور بتائیں تا کہ آپ کو مکمل معلومات دی جا سکے۔ اور منی آرڈر کرتے وقت اپنا پتہ اردو میں، واضح اور صاف صاف تحریر کریں۔ جواب طلب امور کے لیے جوابی لفافہ آنا ضروری ہے ورنہ معذرت۔ ہر ماہ پوری فکر کے ساتھ آخری تاریخوں 26 تا 28 میں رسالہ خریداروں کے نام روانہ کر دیا جاتا ہے۔ تا کہ یکم سے قبل آپ کو رسالہ مل جائے اسکے باوجود رسالہ محکمہ ڈاک کی غفلت کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں گذارش ہے کہ قارئین! چار پانچ روز انتظار کر لیا کریں۔ کیونکہ بعض دفعہ ٹھیک دوسرے دن یا پھر کئی روز تک پہنچ پاتا ہے۔ اور بارہا ایسا اتفاق بھی ہوا ہے۔ کہ یہ اطلاع دی گئی کہ رسالہ بروقت پہنچ گیا تھا لیکن کوئی اور صاحب پڑھنے کے لیے لے گئے تھے۔ اس لیے پوری تحقیق اور کم از کم ایک ہفتہ کے بعد بھی نہ ملے تو اطلاع کریں۔ آئندہ ماہ سپیشل ڈاک سے رسالہ روانہ کیا جائیگا۔ اور یہ بھی خیال میں رہے کہ ادارہ کے ذمہ پوری فکر کے ساتھ رسالہ ڈاک خانہ کے حوالے کر دینا ہے نہ آپ کے ہاتھوں میں پہنچانا ہے۔ اس لیے ان وجوہات کی بنا پر اپنے قارئین کو اس طرف متوجہ کر رہے ہیں آپ اپنے اخبار فروش یا قریبی بک سٹال سے طلب کریں اور اگر وہ نفی میں جواب دے تو اسکو پیار محبت سے ترغیب دیں کہ یہ ایک روحانی رسالہ ہے اس کو چلانے میں دین و دنیا کو فائدہ ہوگا اور اس کو مکمل تعاون کی یقین دہانی کرائیں...... اس طرح یہ رسالہ تھوڑی سی کاوش سے گھر گھر پہنچ سکتا ہے۔ تقسیم اور ایصال ثواب کے لیے خصوصی رعایت حاصل کیجئے۔

مستقل پتہ: دفتر ماہنامہ ''عبقری'' مرکز روحانیت وامن 78/3، مزنگ چونگی، قرطبہ چوک، یونائیٹڈ بیکری اسٹریٹ جیل روڈ لاہور

Website:www.ubqari.net
Email:ubqari@hotmail.com

0322-4688313، 042-7552384

بات بات پر ایمان کی بازی نہ لگایا کرو۔

کامل ایمان کیا ہے؟

اللہ کو سامنے رکھ کر اس کے دھیان کے ساتھ دنیا کا کام بھی اس کے پیارے حبیب محمد مصطفیٰ احمد مجتبیٰ ﷺ کے طرز طریق پر دین بن جاتا ہے۔

ایمان، کامل جب ہوتا ہے جب غیب پر مشاہدہ سے زیادہ یقین رکھا جائے جو دیکھ کر ایمان لایا اس کا اپنی آنکھوں پر ایمان ہوا۔ اور جو غیب پر ایمان لایا اس کا یقین اللہ پر ہوا اور اس کے رسول ﷺ پر اور اس کی کتاب پر ہو، یہی معنی ہیں۔ (آیت) یومنون بالغیب کے!

نبی کریم ﷺ کا فرمان عالیشان ہے۔ ''بات بات پر ایمان کی بازی نہ لگایا کرو! یہ نہ کہو میں ایمان سے کہتا ہوں کہ یہ یونہی ہے۔ اگر جھوٹ کہے گا تو ایمان نکل جائے گا اور اگر سچ بھی کہے گا تو بھی ایمان کمزور ہو جائے گا۔''

لا الہ کے ذریعے غلط یقینوں کو دل سے نکالا جائے اور الا اللہ سے صحیح یقین اللہ کی ذات عالی پر جمالیا جائے جیسے تختی پر کوئی غلط املا لکھی ہو تو استاد اسے پہلے مٹانے کا حکم دیتا ہے۔ پھر اس پر صحیح عبارت لکھی جاتی ہے۔

حضرت بلالؓ کا جہر کے ساتھ احد، احد کا تکرار کرنا درحقیقت کلمہ کا خلاصہ، دعوتِ ایمان اور دعوتِ توحید پیش کرنا ہے۔

مراقبہ

عام طور پر کچھ پڑھنے کو وظیفہ سمجھا جاتا ہے۔ اور خدا کی عظمت اور یاد، موت اور بعد الموت کے احوال، اور اپنی حقیقت سوچنے کو وظیفہ نہیں جانتے۔ خاص کر یہ سوچنا کہ اللہ حاضر و ناظر ہے۔ مجھے دیکھ رہا ہے، سن رہا ہے اس قسم کے مراقبات زیادہ موثر ہوتے ہیں۔ تمام اہل اللہ کا یہی معمول رہا ہے۔

کلمہ میں لا الہ کی نفی تمام منکرات ترک کرنے پر اثر انداز ہے جیسے ہر باطل معبود کی نفی ہے۔ اس طرح ہر گناہ باطل ہے۔ الا اللہ میں ایک اکیلے سچے معبود کا اثبات ہے اسی طرح اللہ کی پسندیدہ ہر نیکی اختیار کرنے کا اقرار ہے پس لا الہ جمیع منکرات سے بچنے بچانے اور ہر ایک سے انکار کی قوت پیدا کرتا ہے۔ ایمان کی جگہ دل ہے نہ زبان۔ زبان اقرار کرتی ہے اور دل اس اقرار کا یقین رکھتا ہے۔

ترغیب

آج ترغیب دی جاتی ہے اپنا حق وصول کرنے کی دوسروں کے حقوق ادا کرنے کی تاکید نہیں کی جاتی۔ دعوت کا کام اس قدر عظیم ہے کہ بایقین کار نبوت ہے، مگر اتنا آسان ہے۔ کہ ہر شخص جتنا چاہے اس میں شریک ہو کر حصہ لے سکتا ہے، البتہ اتنا نازک ہے کہ پہلے باقاعدہ اصولوں کے ساتھ پابندی سے کام سیکھنا لازمی ہے۔

(بحوالہ: اقوال اولیاء، اقوال حضرت اقدس شاہ عبدالعزیز دعاجو دہلوی، صفحہ نمبر 73)

آزمودہ راز بہترین تجربات

ہر ماہ پرانے آزمودہ کار معالجوں کے سینے کے راز آپ کے لیے

حبوب دافع اسقاط

آملہ خشک ۲ تولہ، پنیر دہی تازہ ۲ تولہ، برادہ ہاتھی دندان ایک تولہ، مشک خالص ۲ تولہ، آملہ نہایت باریک پیس کر پنیر میں اس قدر گھوٹیں کہ لیٹی بن جاوے تو برادہ مشک ملا کر گولیاں بقدر جنگلی بیر کے مطابق بنا دیں، ایک گولی صبح و ایک شام، ہمراہ پانی ایام حمل میں کھلا دیں۔ اگر بچہ پیدا ہو کر تلف ہو جاتے ہوں تو پیدائش سے لیکر ۲ سال کی عمر تک آدھی سے ایک گولی تک شیر مادر میں بچے کو دیویں، مجرب ہے۔ (حکیم سید نواز شِ علیؒ (مرحوم) صاحب زبدۃ الحکماء)

اکسیر سوزاک کہنہ

چونہ دیوار کہنہ صد سالہ ایک تولہ، خرمہرہ زرد سوختہ ایک تولہ، سفوف بنا دیں۔ خوراک ۲ ماشہ تک، صبح شام ہمراہ لسی، شیر گاؤ یا بدرقہ مناسبہ۔

اکسیر ضیق النفس رطب

۲۱ عدد برگ مدار پر کتھ گلابی پانی میں تر کر کے پتوں کے ایک طرف لگا دیں، پھر ایک پتہ کتھہ والا ایک پتہ گھی والا گھیگوار رکھ کر گل حکمت کر کے سفوف تیار کریں، خوراک ۲ سرخ تا ۴ سرخ ہمراہ پانی بعد از تنقیہ۔

درد کمر

پرانی ہو یا نئی ہر قسم کے لئے یہ مربائے خرما نہایت مفید، آزمودہ مجرب ہے، پوست ۲۰ تولہ، پانی تازہ ۳ سیر، چھوہارے عمدہ ۴۰ عدد، چینی سفید ایک سیر۔

ترکیب:۔ پوست نیم کوب کر کے پانی میں بھگو دیں۔ ۴ یوم بھیگا رہنے کے بعد مل چھان کر پوست کو پھینک دیں۔ اس مصفی آب پوست میں چھوہارے ڈال دیں اور ایک ہفتہ انتظار کریں کہ چھوہارے پانی جذب کر کے پھول جاویں، بعد ہفتہ گزرنے کے چینی سفید کا اگر پوست والا پانی کچھ چھوہارے نہ جذب کر سکیں اور بچا ہوا ہو اور نیز پانی ڈال کر قوام کر کے چھوہارے اس میں ڈال کر بطریق معروف مربہ تیار کریں اور مرتبان میں رکھیں، ہر روز ایک چھوہارا نہار منہ نوش کریں، یا بضرورت ایک صبح ایک شام صحت ہو جانے پر درد پھر کبھی عود نہیں کرتا۔

اٹھرا

سرمہ سیاہ، ریٹھ چھلکا، ہموزن باریک پیس کر گولیاں بقدر مونگ تیار کر لیں، کھانا کھانے کے بعد ایک ایک گولی ہمراہ دودھ استعمال کرائیں۔

حمل ہونے کے بعد دوا شروع کریں۔ جب بچہ پیدا ہو کر ایک سال کا ہو جائے تو پھر گولیاں کھانا بند کر دیں۔ دوسرے بچہ کے وقت دوا کھلانے کی ضرورت نہیں ہے۔ دودھ، گھی اور گوشت خوب کھانے میں دیا جائے۔ پھل زیادہ استعمال کرائیں، چاول اور روٹی وغیرہ کم کھائیں۔

(حکیم محمد اسماعیلؒ زبدۃ الحکماء)

(حکماء کی زندگیوں کا طبی نچوڑ، صفحہ نمبر 243 تا 79,244)

درسِ ہدایت

ہفتہ وار درس سے اقتباس

حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

آج آپ کو ایک چیز بتاتا ہوں۔ دنیا کے اگر کسی سفر میں جانا ہے اور کسی نوکری پر یا کاروبار پر یا کہیں جانا ہے تو کیا خیال ہے کوئی آدمی غفلت کی نیند سوتا ہے؟ اور اگر اسے یقین ہو گیا کہ وہاں اگر نہیں جاؤں گا تو نوکری سے نکال دیا جاؤں گا۔ جس کو اللہ کی ذات عالی کا سو فیصد یقین ہو جائے اور ایمان کی دولت مل جائے تو میرے دوستو پھر وہی بات کہ جس کے پاس مال آتا ہے۔ اس کی نیند کم ہو جاتی ہے۔ یہاں سامنے مزنگ چونگی چوک میں لوگ فٹ پاتھ پر بڑی گہری نیند سوئے ہوتے ہیں۔ کبھی دیکھ کر کھڑا ہو کر کہتا ہوں تمہیں جو نیند میسر ہے بڑی کوٹھی والوں بنگلے والوں کو یہ نیند میسر نہیں۔ تھوڑا سا کھٹکا ہوا تو خوف ہوا۔ ابھی چور ڈاکو آئے۔ مگر یہاں نہ چور کا خطرہ نہ ڈاکو کا خطرہ اور یہاں ہماری ساری فزیالوجی اور پتھیالوجی، جراثیم تھیوری ساری ختم۔ دھواں آلودگی ساری رات ان کے اندر جا رہی اور مٹی اڑ کے جا رہی ہے، کوئی بیماری بھی نہیں ہوتی بڑی سکون کی نیند سوتے ہیں۔

جب مال آتا ہے تو نیند کم ہو جاتی ہے

میرے دوستو! ان کے پاس دولت نہیں ہوتی کوئی مالدار فٹ پاتھوں پہ نہیں سویا کرتا۔ ارے دوستو آپ ایمان والے ہو آپ مالدار ہو۔ آپ فٹ پاتھیے نہیں ہو۔ خیال کرو اپنے مقام کو پہچانو ایمان والے ہو ایسی کیفیت کی نیند، ایسی غفلت کی زندگی، ایسی غفلت کی چال، جس میں بندہ اللہ ہی کو بھول جائے اور یہ بھول جائے کہ جوانی کے کتنے دن گزر گئے باقی کتنے ہیں پتہ ہی نہیں ہے۔ ایک جوان کو دیکھا بڑا خوبصورت لاکٹ پہنتا تھا لاجواب انگوٹھی اور نئی 70 موٹر سائیکل تھی۔ موٹر سائیکل کا ہر سال ماڈل بدلتا اور گلے میں چین پہنتا تھا، کاٹن پہنتا تھا، میں گھر جاتا تھا تو ہماری گلی کی نکر پر اس کا کمرہ لگتا تھا۔ رات کام کی وجہ سے ایک دو دفعہ جانا ہوا تو رات کو بھی اس کمرے سے اونچی اونچی آوازیں آ رہی ہوتی تھیں۔ بس پھر کیا ہوا۔

ابھی جام الفت بھرا نہ تھا کف دست ساقی اچھل پڑا
رہی دل کی دل میں حسرتیں جو قضا نے آ کے مٹا دیا
میری بے کسی پہ اے رہ گزر نہ تو چین اپنا خراب نہ کر
تجھے کیا خبر کہ میں کون ہوں تہہ خاک کس نے سلا دیا

وہ موٹر سائیکل پر جا رہا تھا۔ رات کا وقت تھا وہ ٹریکٹر کو کراس کرنے لگا۔ اسے پتہ نہیں لگا کہ ٹریکٹر کے پیچھے ہل بندھے ہوئے ہیں کہ نہیں۔ موٹر سائیکل ٹریکٹر کے پیچھے لگا اور وہ وہیں ختم ہو گیا۔ نامعلوم زندگی کے کتنے دن باقی ہیں کتنی صبحیں باقی ہیں کتنی شامیں باقی ہیں، منصوبے کیا ہیں۔

دنیا کی ساری ڈگریاں لیں مگر ایمان کی ڈگری نہ لی

میرے دوستو! سب سے پہلے ایمان کے بارے میں سوال ہو گا۔ دنیا کی ساری بڑی ڈگریاں لے لیں، ایمان کی ڈگری نہیں لی، اللہ کی قسم ناکام آدمی ہے۔ فیصل آباد کا نوجوان بیرون ملک ایف آر سی ایس کرنے کیلئے گیا۔ گھر والوں نے شادی طے کی۔ کئی سالوں کے بعد آ رہا تھا۔ وہ کہنے لگا کہ میں بائی روڈ آؤں گا۔ ترکی ایران اور یورپ کے راستے پھرتا پھراتا آؤں گا۔ کیونکہ پھر میں اپنی پریکٹس میں لگ جاؤں گا اور مجھے وقت نہیں ملے گا۔ سیر و تفریح کر لوں دنیا کو بھی دیکھ لوں مگر جب کوئٹہ پہنچا گاڑی کا حادثہ ہوا۔ بہت سخت زخمی ہو گیا۔ اس کے والدین گئے اس وقت وہ آخری سانس لے رہا تھا۔ کسی اللہ والے کے بول اس کے کانوں میں پڑے ہوئے تھے۔ بس وہ یاد آئے تو اپنے باپ کو کہنے لگا تو بڑا ظالم ہے تو نے مجھے ساری تعلیمیں دلائیں۔ ساری ڈگریاں میں لے کر آ رہا تھا۔ ایک ایمان والی ڈگری نہیں ہے جس کی اب ضرورت پڑھ گئی ہے۔ آج کا باپ ظالم ہے۔ آج کی ماں ظالم ہے۔ اور یاد رکھنا یہ اولاد ان کا گریبان پکڑے گی۔ میں آپ کو دل سے کہہ رہا ہوں۔ ابھی اس کا ازالہ کر لیں۔ تو اپنی اولاد کیلئے دل کا مریض بن گیا کہ اس کی تعلیم مکمل نہیں ہوئی اس کو روزگار نہیں ملا ہے۔ وہ مضبوط نہیں یا اپنے پاؤں پہ کھڑا نہیں کبھی تو نے اس کے ایمان کے بارے میں بھی کسی سے مشورہ کیا؟ اپنے دل سے مشورہ کیا کبھی رویا تو؟ کبھی کسی سے مشورہ کیا ہو کہ اس کا ایمان کامل ہو جائے، اس کے اخلاق کامل ہو جائیں اور وہ اللہ کا دوست بن جائے۔ کہنے لگا ابا ساری ڈگریاں موجود ہیں وہ ڈگری موجود نہیں جس کی اب ضرورت ہے۔ یاد رکھ قیامت کے دن تیرا گریبان ہو گا باپ! میرا ہاتھ ہو گا۔ تو نے مجھے کچھ نہیں دیا۔ تو مجھے جس راستے یا منزل پہ لگاتا میں وہاں ہی لگ جاتا۔ تو نے مجھے اس منزل پر لگایا میں وہاں لگ گیا۔ تو مجھے اللہ والی منزل پر لگاتا میں وہاں لگ جاتا۔ میرے دوستو! میں یہ نہیں کہتا۔ یہ سائنس کی تعلیم چھوڑ دیں تھوڑی سی میں نے بھی پڑھی ہے۔ لیکن میں اتنا ضرور عرض کروں گا۔ ایمان کی تعلیم بھی ساتھ ضرور دیں۔ اعمال کی تعلیم بھی ساتھ ضرور دیں۔ اللہ کا تعلق بھی ضرور دیں۔ اولاد کے پاس وقت نہیں ہے ان کی زندگیوں کو ہم نے ایسا مصروف کر دیا ہے۔ ان کی زندگیوں کو ایسا جکڑ دیا ہے کہ مصروف ہیں۔ صبح سے لے کر شام تک۔

جب ایمان کمزور ہو تو پھر اللہ والی مجالس میں دل نہیں لگتا

ابھی اسلام آباد جا رہا تھا میں تو میرے ساتھ ایک نوجوان بیٹھا ہوا تھا۔ انجینئرنگ یونیورسٹی کا وہ کہنے لگے کچھ لوگ آ کے یونیورسٹی میں ہمارے پیچھے پڑ جاتے ہیں اور زبردستی کرتے ہیں۔ اور تنگ کرتے ہیں میں نے کہا تم کیا کرتے ہو تو کہنے لگا نظریں بچا کے یوں نکل جاتے ہیں۔ خوش ہو کے کہنے لگا۔ میں نے کہا بہت اچھا کرتے ہو۔ میں نے کہا یہ بتاؤ کہ جو مریض ہوتا ہے اور اس مریض کو کھانا اچھا نہیں لگتا خوراک اچھی نہیں لگتی ٹیکہ بھی نہیں لگواتا زبردستی ٹیکہ لگاتے ہیں۔ خوراک کھانا زبردستی دیتے ہیں۔ اور فائدہ ڈاکٹر کا ہے یا تیماردار کا یا مریض کا کہنے لگا کہ مریض کا۔ میں نے کہا ہم مریض ہیں ناں ایمان کمزور ہو گیا ہے۔ اللہ کا تعلق ناقص ہو گیا ہے۔ جب ملیریا یا بخار ہو گیا ہو یا یرقان ہو گیا ہو تو منہ کا ذائقہ کڑوا ہو جاتا ہے اور مریض کہتا ہے دلیہ بھی کڑوا ہے اور حلوہ بھی کڑوا ہے۔ آم بھی کڑوے ہیں۔ تیرا تو منہ خود کڑوا ہے۔ یہ آم کہاں کڑوے ہیں۔ جب ایمان خراب ہوتا ہے پھر یہ جسم کڑوا ہو جاتا ہے پھر اس کے جسم سے اعمال، ایمان، اللہ کی محبت اور اللہ والی مجالس میں دل نہیں لگتا۔ پھر اسے یہ مجالس اچھی نہیں لگتیں۔ پھر اسے نماز اچھی نہیں لگتی۔ اس کا نماز میں دل نہیں لگتا۔ اس کا اعمال میں تلاوت میں تسبیحات میں اللہ کے ذکر میں دل نہیں لگتا، مریض جو ہو گیا ہے۔

(جاری ہے)

اسم اعظم کی روحانی محفل

ہر منگل کو بعد نماز مغرب ''مرکز روحانیت وامن'' میں حکیم صاحب کا درس، مسنون اور شرعی ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور دعا کی روحانی محفل ہوتی ہے۔ اس میں اپنی روحانی ترقی اور پریشانیوں کیلئے شرکت فرمائیں۔ اپنی مشکلات، پریشانیوں کے حل اور دلی مرادوں کی تکمیل کیلئے خط لکھ کر دعاؤں میں شمولیت کر سکتے ہیں۔

لال چاول کھائیے، موٹاپا اور امراض بھگائیے

(سید رشید الدین احمد)

آپ نے لال چاول شاید کبھی نہیں کھائے ہوں گے، غالباً دیکھے بھی نہیں ہوں گے۔ چاول کا نام سنتے ہی ذہن میں صاف اور سفید چاول ہی کا تصور آتا ہے۔ لال چاول کو بالعموم حقارت کی نظر سے دیکھا جاتا ہے۔ حالانکہ شروع میں ہر چاول لال ہی ہوتا ہے۔ اس کی شکل وصورت بہتر بنانے کے چکر میں اس کی سرخ یا بھوری رنگت دور کردی جاتی ہے۔ چاول کی اس بھوسی کو بالعموم جانوروں کی غذا میں شامل کرتے ہیں یا پھر مچھلی کے شکاری تنہا اسے یا اس میں دیگر اجزا ملا کر مچھلی کے لیے چارے کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔ جنوبی ہند کے دیہی علاقوں کی خواتین اسے پانی میں گھول کر نہانے سے ایک دو گھنٹے قبل بالوں میں خوب اچھی طرح لگا کر بال صاف کرتی ہیں۔ ان کے خیال میں اس سے بال سیاہ، گھنے اور مضبوط رہتے ہیں۔

دراصل گندم کی طرح ہم نے چاول کو نکھار نے سنوارنے کی کوشش میں خود کو اہم غذائی اجزا سے محروم کرلیا ہے اور اب چاول کو اس کی صحت بخش غذائی اجزا سے عاری کر کے اس پر مضر صحت ہونے کا الزام دھرتے ہیں، جب کہ چاول ایک مکمل غذا ہے۔ اب امریکا اور یورپ میں ایسے لوگوں کی تعداد تیزی سے بڑھتی جارہی ہے جو کہ بھورے چاول کو ایک نعمت سمجھتے ہیں یہ بات واقعتہً قابل غور ہے کہ مشرق بعید کے کروڑوں انسانوں کی اصل غذا چاول ہی ہے۔ جنوبی ہند کی طرح جاپان میں بھی کھانے سے مراد چاول ہی ہوتے ہیں۔ بالکل اسی طرح جس طرح امریکا میں کھانے کا مطلب گوشت ہوتا ہے۔ دونوں کی غذائی عادات کے فرق اور اس کے نتائج بھی قابل غور ہیں۔

جاپان میں چاول کا فی کس سالانہ استعمال دو سو پاؤنڈز ہے جب کہ امریکا میں چاول کا فی کس سالانہ استعمال پانچ سو پاؤنڈز ہے۔ سبک اور چاق چوبند چینیوں اور جاپانیوں کے مقابلے میں امریکی موٹے اور بھدے ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ امراض قلب، ذیابیطس اور سرطان ان کے حصے میں زیادہ آتا ہیں۔ آٹھ اونس بھورے چاول میں ۲۷۰ حرارے (کیلوریز) ہوتے ہیں جب کہ گائے کے گوشت کے آٹھ اونس کے ایک تکے میں ۸۰۰ حرارے ہوتے ہیں۔ یہاں بھورے اور صاف شدہ چاول کے غذائی اجزا کا جائزہ لینا بھی مناسب ہوگا۔

غذائی اجزا	بھورا چاول	سفید چاول
پروٹین (گرام)	۴٫۹	۴٫۱
ریشہ (گرام)	۱٫۲۵	٫۳۸
تھایامن (ملی گرام)	٫۱۸	٫۰۴
رائبوفلاوین (ملی گرام)	٫۰۴	٫۰۴
نایاسین (ملی گرام)	۲٫۷	٫۸
فولاد (ملی گرام)	۱٫۰	٫۴
پوٹاشیم (ملی گرام)	۱۳۷	۵۷
میگنیشئم (ملی گرام)	۶۰٫۳	۱۵٫۲۸
جست (ملی گرام)	۱٫۲۵	۷٫۶
توانائی (ملی گرام)	۲۳۲	۲۲۳

یہ غذائی توانائی پکے ہوئے ایک پیالی بھر چاول (سادہ) کے ہیں۔ اس پر ایک نظر ڈالنے سے اندازہ ہوجاتا ہے کہ سفید اور خوش نما چاول بھورے یا لال چاول کے مقابلے میں ہر لحاظ سے ادنیٰ ہیں۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ مشرق وسطیٰ کے شہروں میں بھی اب سفید چاول کا استعمال بڑھ گیا ہے۔ لیکن ان ملکوں کے اندرونی علاقوں خاص طور پر دیہات میں چاول ہاتھ سے کوٹ کر صاف کرلیے جاتے ہیں۔ اس طرح ان کی یہ غذائی تہ بڑی حد تک ان سے الگ نہیں ہوتی۔ ان ملکوں کے عوام بے حد جفاکش ہوتے ہیں۔ ان میں موٹاپا نہ ہونے کے برابر ہے۔ اسی لیے ایک ماہر غذائیات نے مٹاپے سے چھٹکارے کا جو پروگرام مرتب کیا ہے اس میں وہ اپنے مٹاپے کے شکار مریضوں کو صرف چاول اور پھل کھلاتے ہیں۔ ان کے تجربے کے مطابق اس غذا کے ایک سال تک کھانے سے تین سو پاؤنڈ سے زیادہ وزن کی عورتوں اور مردوں کا وزن گھٹ کر نارمل ہوجاتا ہے۔

چاول میں حراروں کی کمی کے علاوہ ایک خوبی یہ ہے کہ اس میں روغن یا چکنائی بہت کم ہوتی ہے۔ ایک پیالی پکے ہوئے (سادہ) چاولوں میں ایک پیالی دودھ کے مقابلے میں چکنائی سات گنا کم ہوتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 23 پر)

خوشیاں آپ کو دیکھ کر مسکرائیں

شعبہ تحقیق وتالیف

درود شریف سے امید رحمت دل میں پیدا ہوتی ہے۔ حدیث پاک میں ہے کہ ایک شخص کا نامہ اعمال تولا گیا تو بدیوں کا پلڑا بھاری تھا۔ نبی کریم ﷺ تشریف لائے اپنی جیب سے ایک چھوٹا سا کاغذ کا پرزہ نکالا اور پلڑے میں رکھ دیا تو وہ بھاری ہوگیا اور مغفرت ہوگئی، غلام نے عرض کیا: **فداک ابی وامی یا رسول اللہ** ﷺ یہ کیا تھا؟ فرمایا تم نے مجھ پر ایک مرتبہ درود پڑھا تھا وہ میں نے سنبھال کر رکھا ہوا تھا یہ وہ درود شریف ہے۔

درود شریف پڑھنے والے کو حضور ﷺ اپنی حضوری میں یاد فرماتے ہیں۔ اور وہ **"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ"** کی عملی تفسیر بن جاتا ہے۔ پھر وہ سفر وحضر کی خلوتوں اور جلوتوں میں، محراب ومنبر پر، ابتلاء ومصائب میں ہر وقت درود شریف سے شغف رکھتا ہے اور خوش رہتا ہے۔ جس سے محبت الٰہی اس کے رگ وریشہ میں سما جاتی ہے۔

ہو نہ ہو آج کچھ میرا ذکر حضور میں ہوا

ورنہ میری طرف خوشی دیکھ کے مسکرائی کیوں

بندہ جب درود شریف میں اللھم کہتا ہے تو گویا اللہ تعالیٰ کے تمام اسماء الحسنیٰ کا ذکر کرتا ہے، اور جب "صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ" کہتا تو یہ سید الکائنات ﷺ کے دریائے رحمت میں گم ہوجاتا ہے۔ اس کے بعد جب "وعلیٰ آلہٖ وصحبہٖ" کہتا ہے تو بندہ لامتناہی صفات کے دریاؤں میں شناوری کرتا ہوا کمالات محمد ﷺ کے انوار وتجلیات میں غوطہ زن ہوجاتا ہے۔

مالی پریشانیوں کا حل بذریعہ درود شریف

حضرت عبداللہ بن ابی اوفیٰؓ سے مروی ہے فرماتے ہیں حضور ﷺ ہمارے پاس تشریف لائے اور ارشاد فرمایا جسے اللہ تعالیٰ یا کسی انسان سے حاجت ہو اسے اچھی طرح وضو کرنا چاہیے پھر دو رکعت نماز پڑھنی چاہیے اس کے بعد اللہ تعالیٰ کی حمد وثنا کرے اور نبی کریم ﷺ پر درود شریف بھیجے پھر یہ دعا مانگے۔

"لَا اِلٰهَ اِلَّا اللّٰهُ الْحَلِيْمُ الْكَرِيْمُ سُبْحَانَ اللّٰهِ رَبِّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ وَالْحَمْدُ لِلّٰهِ رَبِّ الْعَالَمِيْنَ اَسْئَلُكَ مُوْجِبَاتِ رَحْمَتِكَ وَعَزَائِمَ مَغْفِرَتِكَ وَالْغَنِيْمَةَ مِنْ كُلِّ بِرٍّ وَّالسَّلَامَةَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ لَا تَدَعْ لِيْ ذَنْبًا اِلَّا غَفَرْتَهٗ وَلَا هَمًّا اِلَّا فَرَّجْتَهٗ وَلَا (بقیہ صفحہ نمبر 12 پر)

اپنے جیون ساتھی کو چڑانے اور پریشان کرنے والی باتیں

(انتخاب محمد رمضان)

اکثر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اپنے جیون ساتھی کو چڑانے یا پریشان کرنے والی باتوں اور عوامل کو وہ اچھی طرح جانتے ہیں لیکن عموماً ان کا خیال غلط ہوتا ہے اس خیال کی صحت جانچنے کے لئے، کسی روز وقت نکال کر ایسی باتوں کی ایک فہرست بنایئے جو آپ کے مزاج پر گراں گزرتی ہیں۔ ایسی ہی ایک فہرست آپکا جیون ساتھی بھی تیار کرے۔ بعد میں ان دونوں فہرستوں کا موازنہ کیجئے۔ شاید یہ دیکھ کر آپ کو حیرت ہو کہ اپنے جیون ساتھی کے متعلق کتنی باتیں ایسی ہیں جن سے آپ لاعلم تھے۔ اگلے مرحلے میں ان فہرستوں کو دو حصوں میں تقسیم کیجئے۔ پہلے حصے میں ایسی باتیں شامل ہوں جنہیں بدلا جا سکتا ہے یا دور کیا جا سکتا ہے اور دوسرے حصے میں ایسی باتیں شامل ہوں گی جنہیں بدلنا یا ختم کرنا آپ کے اختیار میں نہیں۔ اس طرح آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں آسانی ہوگی کہ آپ کے ازدواجی تعلقات کے کون سے پہلو ایسے ہیں جنہیں بہتر بنایا جا سکتا ہے اور کون سے ایسے ہیں جن پر سمجھوتہ کرنا ضروری ہے۔ پہلی فرصت میں یہ کام کر گزریئے اور اس کے ساتھ ساتھ خدا سے دعا کرتے رہیے کہ اے اللہ! مجھے اتنی ہمت عطا فرما کہ میں ایسی باتوں کو قبول کر سکوں جنہیں میں بدل نہیں سکتا، مجھے اتنی قوت عطا فرما کہ میں ایسی باتوں کو بدل دوں۔ جنہیں میں بدل سکتا ہوں، اور مجھے اتنی فہم عطا فرما کہ میں ان دونوں میں پایا جانے والا فرق سمجھ سکوں۔

اپنے بجٹ کا جائزہ لیجئے:۔

بجٹ کو مرتب کرتے ہوئے سب سے پہلا اور بنیادی سوال یہی ہوتا ہے کہ ہمیں اپنی ضروریات پوری کرنے کے لیے کم از کم کتنی رقم کی ضرورت ہے؟ اکثر جوڑے اپنے گھر کا بجٹ بناتے ہوئے اس اہم سوال کو نظر انداز کر دیتے ہیں، اپنی ضروریات کو الگ الگ خانوں میں نہیں بانٹتے اور نتیجے میں اپنا گھریلو بجٹ غیر متوازن کر بیٹھتے ہیں۔ ضروریات وہ ہیں جن کے بغیر آپ کی زندگی کی گاڑی آگے نہیں بڑھ سکتی اور خواہشات وہ ہیں جن کی آپ ذاتی طور پر طلب رکھتے ہیں حالانکہ زندگی گزارنے کے لیے ان کا پورا ہونا کچھ ایسا لازم نہیں۔ عمران خان نے ایک مرتبہ ٹی وی پر گفتگو کرتے ہوئے کہا تھا۔" جب ہم اپنی ضروریات اور خواہشات میں فرق کرنا سیکھ لیتے ہیں تو ہماری زندگی بہت سادہ اور آسان ہو جاتی ہے۔" ہم سب کو اس قول کو مدنظر رکھنا چاہیے۔

بہر حال، اپنی ضروریات کا حقیقی اور حتمی تعین کر لینے کے بعد ہمیں یہ اندازہ ہوجاتا ہے کہ اپنا گھر چلانے کے لئے ہمیں کم از کم کتنی رقم کی ضرورت ہے۔ اپنے اخراجات کا تخمینہ لگا لینے کے بعد ممکن ہے آپ پر یہ حقیقت منکشف ہو کہ اگر آپ کی بیوی فل ٹائم کے بجائے پارٹ ٹائم جاب کرنے لگے تو بھی آپ کے گھر کے معاملات اسی خوش اسلوبی سے چلتے رہیں گے۔ ممکن ہے کہ آپ نئی گاڑی نہ خرید سکیں یا اپنے گھر کو اعلیٰ فرنیچر سے مزین نہ کر سکیں لیکن آمدنی میں اس کمی کو قبول کر لینے سے آپ کی گھریلو زندگی پر دباؤ میں جو کمی آئے گی اور اس کے نتیجے میں ازدواجی تعلقات پر جو صحتمندانہ اثر مرتب ہوگا، یقین کیجئے وہ گاڑیوں اور فرنیچر سے کہیں زیادہ قیمتی اور مفید ہے۔ فرض کیا کہ اخراجات کا تخمینہ لگا لینے کے بعد بھی آپ کو یہی نظر آتا ہے کہ دونوں کے فل ٹائم کام کئے بغیر اخراجات کا پورا ہونا ممکن نہیں۔ ایسے میں ایک نوٹ بک میں اپنے ماہانہ اخراجات کا اندراج کریں اور یہ دیکھیں کہ پورے مہینے کے دوران آپ نے جو اخراجات کئے تھے، ان میں کتنے ناگزیر تھے اور کتنے ایسے تھے جنہیں روک کر بھی گزارا کیا جا سکتا تھا۔ ایسے غیر ضروری اخراجات میں کمی لانے اور ان پر صرف ہونے والی رقم کو بچا لینے سے ایک نہ ایک روز آپ اتنی رقم سے اندازہ کر سکیں گے کہ اپنی مالی مشکلات سے چھٹکارا حاصل کرنے کا کوئی اور طریقہ بھی سوچ سکیں۔

اپنی ترجیحات کا تعین کیجئے:۔

کام کرنے والے میاں بیوی کے دوران اکثر شیڈولز کے باہمی تصادم پر بھی ٹکراؤ ہو جایا کرتا ہے۔ مثال کے طور پر، جس وقت میاں کو اپنے کسی کلائنٹ سے ملنے کے لئے جانا ہے، اسی وقت بیوی کو بھی اپنے آفس کی کسی میٹنگ میں شریک ہونا ہوتا ہے یا جس روز میاں کو گھر دیر سے پہنچنا ہے، اسی روز بیوی کو بھی آفس سے آنے میں تاخیر ہو جاتی ہے۔ ایسی صورت میں گھریلو ذمہ داریوں کو سنبھالنے والا کوئی نہیں رہتا اور معمولات گڑبڑ ہو جاتے ہیں۔ جس کے نتیجے میں تصادم ہوتا ہے۔ اور کشیدگی پیدا ہوتی ہے۔ ایسی صورت حال سے بچنے کے لئے ضروری ہے کہ میاں بیوی دونوں اپنی اپنی ترجیحات کا تعین کریں اور فیصلہ کریں کہ کس وقت کس کی مصروفیات زیادہ اہم ہیں اور کسے اپنی مصروفیت ترک کر کے گھر لوٹ آنا چاہیے۔ یہ کام تھوڑا مشکل ہے کیونکہ ہر ایک کے نزدیک اپنی اپنی پیشہ ورانہ مصروفیت اہم ہوا کرتی ہے لیکن ایثار اور افہام و تفہیم سے کام لینے سے اس مشکل کا حل نکالا جا سکتا ہے۔

پیشہ ورانہ مصروفیت عموماً گھریلو مصروفیات پر مقدم رکھی جاتی ہے۔ لیکن جب یہ نظر آ رہا ہو کہ اس وقت تعاون نہ کرنے سے دوسرے فریق کا کیریئر دھچکا کھا سکتا ہے تو ایسے میں اپنی مصروفیات کو پس پشت ڈال دینا ہی مناسب ہوتا ہے۔ یاد رکھئے کہ کسی بھی ازدواجی تعلق کو مضبوط بنانے کے لیے ضروری ہے کہ میاں بیوی ایک دوسرے کو سہارا فراہم کریں اور سہارا فراہم کرنے کا بہترین موقع بحرانی حالات میں ہی ہوتا ہے۔

اپنی ذمہ داریوں کا ازسر نو تجزیہ کریں:۔

اپنے کام، گھر اور دیگر مصروفیات کا بغور جائزہ لیجئے اور فیصلہ کیجئے کہ ان ذمہ داریوں میں سے کونسی ایسی ہیں جنہیں آپ ترک کر سکتے ہیں، کون سی ایسی ہیں جنہیں بانٹا جا سکتا ہے اور کونسی ایسی ہیں جنہیں پورا کرنے کے لیے دوسروں کی خدمات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ بہت سے کام ایسے ہوں گے جنہیں آپ ضروری سمجھتے ہیں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

خوشخبری

ملک بھر سے محنتی، تجربہ کار اور صاحب اخلاص احباب کی ضرورت ہے جو عبقری کے زیادہ سے زیادہ سالانہ ممبر بنانے میں مدد کریں۔ دس سالانہ ممبر بنانے پر ایک اعزازی سالانہ ممبر شپ دی جائیگی خواہش مند حضرات فوری رابطہ کریں۔

فون 042-7552384 موبائل نمبر 0322-4688313

اپنے بچے کو شخصیت ابھارنے کا موقع دیں

اپنے بچے کا گلا نہ گھونٹیے۔ (انتخاب احمد رضا)

اپنا بچہ کس کو پیارا نہیں ہوتا، پیار و محبت کی شدت ہی کا ایک پہلو یہ ہے کہ ہم اس کی ضرورت سے زیادہ دیکھ بھال اور نگرانی کرتے ہیں اور چاہتے ہیں کہ اس کو کسی قسم کا ضرر نہ پہنچے، جسمانی طور پر بھی وہ تندرست رہے اور ذہنی و جذباتی لحاظ سے بھی صحت مند۔ اس کا کردار، اس کی عادات اچھی رہیں اور وہ بڑا ہو کر ایک مہذب، متوازن اور کامیاب انسان بنے۔ شاید اس شدت آرزو ہی کا نتیجہ ہوتا ہے کہ ہم بچے کو متوازن بنانے کی کوشش میں خود متوازن نہیں رہتے اور اکثر و بیشتر تنبیہ و تحدید میں حد سے زیادہ آگے بڑھ جاتے ہیں اور زیادہ تر منفی پہلو ہی اختیار کرتے ہیں۔ غالباً تصور یہ ہوتا ہے کہ اگر بچے کو بری عادات سے بچا لیا جائے تو سمجھئے اس کی تربیت کا حق ادا ہو گیا۔ چنانچہ ہماری تربیت کا انداز عموماً یہ ہوتا ہے کہ ''یہ نہ کرو! وہ نہ کرو!'' ''یہ کام نہیں کرتے! وہ کام اچھا نہیں ہے!'' ''یوں نہیں کرتے!'' ''یہ کام اس طرح نہ کرو!'' ''یہ کیوں کیا!'' ''یہ کیا کر دیا!'' اس انداز تخاطب و تادیب کا تجزیہ کیجئے تو صرف دو اجزا آپ کو نظر آئیں گے، ایک ''نفی'' دوسرا ''تحکم'' مجھے کہنے دیجئے کہ یہ دونوں اجزا تعمیر کے نہیں، تخریب کے ہیں، اور تربیت کے لیے سخت مضر۔ آپ کا مقصد تو نہایت نیک ہے یعنی آپ چاہتے ہیں کہ اپنے بچے کو انسان بنائیں، لیکن معاف کیجئے آپ کا طریقہ موزوں نہیں ہے آپ جو کچھ چاہتے ہیں اس کے لیے طریقہ بھی وہی اختیار کیجئے جو کامیاب ہو، آپ تعمیر چاہتے ہیں، انداز بھی تعمیری ہوں۔ جہاں تک ممکن ہو بچے کو تعمیری مشورے دیجئے۔

ایک غلط کام سے، ایک غلط لفظ سے روکنا ہو تو بجائے یہ کہنے کے کہ ''یوں نہ کرو!'' یا ''صحیح لفظ یہ ہے'' آپ کے اس کہنے میں بھی تحکم نہ ہو بلکہ مشورہ کا انداز ہو۔ بچہ بھی ایک مستقل شخصیت رکھتا ہے۔ اس شخصیت کو سمجھنے اور تلاش کرنے کی کوشش کیجئے۔ بچے کو مناسب آزادی دیجیے تاکہ وہ اپنی اصلی شخصیت ظاہر کر سکے۔ آپ اس کی اپنی شخصیت کو دبائیے نہیں، پچکائیے نہیں، توڑیئے موڑیئے نہیں۔ سب سے اہم یہ ہے کہ اپنی شخصیت کو اس پر مسلط نہ کیجئے۔ آپ سے بھی مختلف شخصیت ہو سکتی ہے۔ آپ سے بھی اچھی۔ اگر اس کی شخصیت گول ہے تو اس کو چوکور بنانے کی کوشش نہ کیجئے اور چوکور ہے تو گول نہ کیجئے۔ ہاں تراش خراش ضرور کیجئے اور پالش بھی کر دیجئے۔ جہاں تک ممکن ہو اپنے ''بڑے پن'' کو کام میں نہ لائیے۔ بچے سے معمولی (نارمل) لہجے میں بات کیجئے بات چیت اور روتے میں غصے، جھنجھلاہٹ، اکتاہٹ، چڑچڑے پن اور کھردرے پن کا ثبوت نہ دیجئے۔ بچہ آپ ہی سے سیکھتا ہے، آپ ہی کی نقل کرتا ہے اور ہر بات میں ویسا ہی ردعمل ظاہر کرنے کی کوشش کرتا ہے جیسا آپ کرتے ہیں۔ اس کے اقوال و اعمال کے لیے نمونہ آپ ہی ہیں۔ جیسا دیکھے گا ویسا ہی کرے گا۔ جیسا سنے گا ویسا ہی کہے گا۔ آپ کے لہجے، آپ کے رویے میں درشتی کے ساتھ ساتھ ضرورت سے زیادہ نرمی اور لجاجت اور گراوٹ بھی نہ ہونی چاہیے، کیوں کہ بچے کو متوازن بنانا ہے۔ اخلاق اور گفتگو میں بھی افراط و تفریط نہیں ہونی چاہیے۔

بعض والدین بچوں کو منفی ہدایات دیتے ہیں۔ ہر بات سے روکتے ہیں، حالانکہ وہی کام کوئی بڑا آدمی کرے تو وہ ہرگز نہیں روکیں گے۔ بچوں کو ہر بات پر روکنے، ٹوکنے، منع کرنے، انکار کرنے سے ان کی شخصیت گھٹ کے رہ جاتی ہے۔ انکی قوت عمل گھٹ جاتی ہے۔ ان کی انا ٹھٹھر جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ بچہ بڑا ہو کر بھی ہر بات سے ڈرنے لگتا ہے، ہر کام کرنے میں جھجھکتا ہے۔ اس کی قوت عمل سرد، اس کی قوت فکر مفلوج اور اس کی قوت فیصلہ مفقود ہو جاتی ہے۔

وہ ہر بات میں دوسرے کے مشورے، دوسرے کے سہارے اور دوسرے کے اکسانے کا محتاج ہو جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس کا یہ انجام آپ کو گوارا نہ ہوگا۔ آپ ہرگز پسند نہیں کریں گے کہ وہ تابع مہمل بن کر زندگی گزارے، وہ مقلد محض رہے۔ قائد نہ بنے۔ شرم، جھجک، تامل، تذبذب، تکلف، تساہل، گومگو میں مبتلا تمیز اور فیصلہ کی قوت سے محروم انسان کو کون پسند کرے گا؟

اپنے بچے کو ہمیشہ تعمیری مشورے دیجئے۔ دوستانہ رہنمائی کا انداز اختیار کیجئے۔ اگر ایک کام کو آپ غلط یا برا بتائیں تو صحیح اور اچھے کام کی بھی نشاندہی کر دیجئے۔ اس طرح ایک مثبت ذہن تیار ہوگا، ذہنی صحت و توازن کی بنیاد پڑے گی اور، بچہ ذہنی طور پر زیادہ توانا ہوگا۔

بچے کی اپنی شخصیت کو ابھرنے کا موقع دیجئے۔ اس کی اپنی صلاحیتوں، اسکے رجحانات اور جوہروں کو جلا کا موقع ملنا چاہئے۔ آپ اپنے رجحانات کو اس پر زبردستی نہ تھوپیے۔ وہ اپنی شخصیت میں جس طرح اور جس حد تک آپ کی شخصیت کو جذب کر سکے گا، غیر ارادی طور پر جذب کر لے گا۔ پھر انسان کی اپنی شخصیت ہوتی ہے۔ آپ اپنی تربیت سے اس کی مدد کیجئے۔ اس کی اصلی شخصیت کا گلا نہ گھونٹیے۔ اس مقصد کے لیے ضروری ہے کہ آپ اس کو پوری آزادی دیں۔ اس کو کسی جائز اور ضروری بات سے محض اس لیے نہ روکیں کہ وہ آپ کے مزاج کے خلاف ہے یا آپ کے مشاغل میں فرق آتا ہے۔ اس کو اپنی دنیا آپ بنانے، اپنے جوہروں کو اجاگر کرنے، کشمکش حیات کا مقابلہ کرنے اور مسائل کا فیصلہ کرنے اور اقدام کرنے (INITIATIVE) کی صلاحیت بخشئے۔ آپ کے بچے کی یہی بہترین تربیت اور انسان کی بہترین خدمت ہے۔

ٹھنڈی مراد

گرمی کی جلن سوزش جب جسم میں بڑھ جاتی ہے تو پھر سانس کا پھولنا، سر چکرانا ہاتھ پاؤں میں جلن اور تپش منہ کی خشکی، آنکھوں کے سامنے اندھیرا، دل ڈوب جانا، بھوک ختم، چہرہ کا رنگ سیاہ ہو جانا اور حلقے پڑ جانا، قبض، بلڈ پریشر ہائی، نیند میں بے چینی اور کمی، چونک اٹھنا، سونے کے بعد بھی جسم ٹوٹا ٹوٹا رہنا حتی کہ نوجوانوں میں قطرے، جریان احتلام وغیرہ عورتوں میں لیکوریا اور دیگر امراض ان تمام کے لیے ٹھنڈی مراد صدیوں سے آزمودہ دوا ہے۔ کچھ عرصہ مستقل استعمال کرنا ہمیشہ کے لیے فائدہ مند ہے 1/2 سے ایک چمچ چھوٹا دودھ کی لسی کے ہمراہ دن میں 3 سے 5 بار...... فی ڈبی -/100 روپے علاوہ ڈاک خرچ۔

نماز سے اپنے شعور کو طاقت ور کیجئے

نماز ظہر (Zuhher Prayer)

صبح سے دوپہر تک آدمی کسب معاش کیلئے ساعی وکوشاں رہتا ہے۔ اسی دوران گردوغبار، دھول اور مٹی سے اس کا واسطہ پڑتا ہے بعض اوقات ایسے زہریلے کیمیکل ہوا کے ذریعے کھلے اعضاء، چہرے اور ہاتھوں پر لگ جاتے ہیں جو اگر زیادہ دیر رہیں تو انتہائی نقصان دہ ثابت ہوتے ہیں۔ تو ایسی کیفیت میں جب آدمی وضو کرتا ہے تو اس پر سے تمام کثافتیں اور تھکان دور ہو جاتی ہے اور اس پر سرور اور کیف کی ایک دنیا روشن ہو جاتی ہے۔ سورج کی تمازت ختم ہو کر جو زوال سے شروع ہوتی ہے تو زمین کے اندر سے ایک گیس خارج ہوتی ہے یہ گیس اسقدر زہریلی ہوتی ہے کہ اگر آدمی کے اوپر اثر انداز ہو جائے تو وہ قسم قسم کی بیماریوں میں مبتلا کر دیتی ہے۔ دماغی نظام اس قدر درہم برہم ہو جاتا ہے کہ آدمی پاگل پن کا گمان کرنے لگتا ہے۔ جب کوئی بندہ ذہنی طور پر عبادت میں مشغول ہو جاتا ہے تو اسے نماز کی نورانی لہریں اس خطرناک گیس سے محفوظ رکھتی ہیں۔ اب نورانی لہروں سے یہ زہریلی گیس بے اثر ہو جاتی ہے۔

نماز عصر (Assar Prayer)

زمین دو طرح سے چل رہی ہے ایک گردش محوری اور دوسری طولانی، زوال کے بعد زمین کی گردش میں کمی واقع ہو جاتی ہے اور پھر رفتہ رفتہ یہ گردش کم ہوتی چلی جاتی ہے اور عصر کے وقت تک یہ گردش اتنی کم ہو جاتی ہے کہ حواس پر دباؤ پڑنے لگتا ہے۔ انسان، حیوان، چرند، پرند سب کے اوپر دن کے حواس کی بجائے رات کے حواس کا دروازہ کھلنا شروع ہو جاتا ہے اور شعور مغلوب ہو جاتا ہے۔ ہر ذی شعور انسان اس بات کو محسوس کرتا ہے کہ عصر کے وقت اس کے اوپر ایسی کیفیت طاری ہوتی ہے جس کو وہ تھکان، بے چینی اور اضمحلال کا نام دیتا ہے۔ یہ تھکان اور اضمحلال شعوری حواس پر لاشعوری حواس کی گرفت کا نتیجہ ہوتا ہے۔ عصر کی نماز شعور کو اس حد تک مضمحل ہونے سے روک دیتی ہے جس سے دماغ پر خراب اثرات مرتب ہوں۔ وضو اور عصر کی نماز قائم کرنے والے بندے کے شعور میں اتنی طاقت آجاتی ہے کہ وہ لاشعوری نظام کو آسانی سے قبول کر لیتا ہے اور اپنی روح سے قریب ہو جاتا ہے۔ دماغ روحانی تحریکات قبول کرنے کیلئے تیار ہو جاتا ہے۔

ایک مریض کی پریشانی

بندہ کے کلینک میں ایک رئیس آدمی علاج کیلئے آیا اس کا صرف ایک مسئلہ تھا کہ عصر کے وقت سے دماغی دباؤ، بے چینی اور بے سکونی شروع ہو جاتی ہے جو پھر مسلسل بڑھتی ہے اور کچھ عرصہ رہنے کے بعد مغرب کے بعد کم ہونا شروع ہو جاتی ہے۔ بندہ نے انہیں کچھ ادویات دیں اور درود شریف کثرت سے پڑھنے کا کہا۔ مریض حیرت انگیز طریقے سے صحت یاب ہو گیا۔

نماز عصر کے بعد اوراد کی وجہ

نماز عصر کے بعد کچھ دیر ذکر، تسبیح کی جاتی ہے جو کہ شرعی حکم ہے اور پھر دعا کی جاتی ہے۔ اس کی وجہ بھی یہی ہے کہ ان اذکار اور وظائف کی نورانی شعاعیں اور لہریں اس خطرناک اثر پر غالب آجاتی ہیں جو زمین کی حرکت سے پیدا ہوتا ہے۔

اولیاء کا معمول (The Routine Of Oalya)

اولیاء کرام کے معمولات میں یہ بات ملتی ہے کہ وہ عصر سے مغرب تک مسلسل ذکر، اذکار اور وظائف میں مشغول رہتے ہیں اس کی سائنسی وجہ یہی ہے جو سابقہ بیان ہوگئی ہے کہ زمین کی گردش محوری اور طولانی کے اثرات سے وہ حضرات ذکرواذکار کے ذریعے محفوظ رہتے تھے۔

نہایت افسوس ناک پہلو

قارئین عبقری خالص روحانی اور جسمانی خدمت سے مزین ہے۔ قارئین کی سہولت کے لئے کتب، ادویات اور رسالہ عبقری VP (وی پی) یعنی ایک فون یا خط پر ہم فوری طور پر یہ اشیاء بذریعہ ڈاک آپ کو مہیا کرتے ہیں۔

نہایت افسوس ناک پہلو یہ ہے کہ VP منگوانے کے بعد اکثر وصول نہیں کرتے اور واپس کر دیتے ہیں قارئین اس کا نقصان آپ کے پسندیدہ عبقری کو پہنچتا ہے حتیٰ کہ ہم سوچنے پر مجبور ہو گئے ہیں کہ آئندہ VP کی سہولت ختم کر دی جائے بلکہ عرض کیا جائے کہ پہلے رقم بھیجیں پھر ہم آپ کا آرڈر پوسٹ کریں گے۔ لہٰذا درخواست ہے اگر آپ VP منگوائیں تو اسے وصول ضرور کریں ورنہ آپ عبقری کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔

بنجر جسم اور سرسبز صحت کے راز

ایک عرب طبیب حارث بن کلدہ ثقفی جو طائف میں پیدا ہوئے تھے، حضور اکرم صلی اللہ علیہ وسلم کے عہد مبارک میں بھی زندہ تھے اور حضرت امیر معاویہؓ کے دور تک بقید حیات رہے۔ ان کی طبی مہارت کا دور دور تک شہرہ تھا۔ اور صحت کے متعلق ان کے اقوال زریں آج بھی نقل کئے جاتے ہیں۔ ایک بار حضرت عثمان رضی اللہ عنہ نے ان سے دریافت فرمایا کہ ''طب کیا ہے؟'' حارث نے جواب دیا ''حزم'' یعنی پرہیز۔

حارث بن کلدہ کا ایک طویل مکالمہ ایران کے بادشاہ نوشیرواں عادل سے ہوا تھا۔ اس کا کچھ حصہ جو ہمارے مضمون کے موضوع سے تعلق رکھتا ہے یہاں نقل کیا جاتا ہے۔ جس سے ظاہر ہوگا کہ حارث بن کلدہ کو اللہ نے کس قدر ذہانت اور فراست سے نوازا تھا۔

شاہ ایران نے حارث سے پوچھا ''مہلک مرض کیا ہے؟'' حارث نے جواب دیا ''پہلی غذا ہضم ہونے سے پہلے دوسری غذا کھالینا'' بادشاہ نے پوچھا۔۔۔! ''حمام کے بارے میں آپ کی کیا رائے ہے؟''۔۔۔جواب ملا ''حمام میں پیٹ بھر کر داخل ہونا ہرگز مناسب نہیں ہے''۔۔۔بادشاہ کا اگلا سوال تھا۔ ''دوا کے بارے میں آپ کیا کہتے ہیں''۔۔۔طبیب نے جواب دیا ''صحت کی حالت میں دوا سے بچو اور مرض کی حالت میں اس کی جڑ پکڑنے سے پہلے دوا شروع کر دو۔ چونکہ جسم کی حالت زمین کی طرح ہے جس کی اصلاح ہوتی رہے تو درست رہتی ہے ورنہ بنجر ہو جاتی ہے''۔

بادشاہ نے پانی کے بارے میں جاننا چاہا تو حارث نے جواب دیا۔ ''پانی جسم کی روح ہے اور صحت اس سے قائم ہے لیکن اگر پانی بے اندازہ پیا جائے یا سو کر اٹھنے کے فوراً بعد پیا جائے تو مضر ہے۔ پانی کی صفت یہ ہے کہ رقیق ہو۔ صاف شفاف ہو، بڑے بڑے موجزن دریاؤں کا ہو۔ جنگلوں کی کثافتیں اس میں شامل نہ ہوئی ہوں۔ ٹھنڈا ہو، بے ذائقہ، بے رنگ اور اس حد تک شفاف ہو کہ ہر چیز کا عکس مع رنگوں

(بقیہ صفحہ نمبر 12 پر)

عبقری کے پکوان ذائقے اور مہک کے ساتھ

آپ بھی کوئی عمدہ ترکیب جانتی ہوں تو ''عبقری'' کے پکوان میں ضرور بھیجیں

بکرے کی ران

اشیاء: بکرے کی ران ایک عدد، گھی ایک پاؤ، ادرک آدھا پاؤ، سرخ مرچ چار تولے، دہی ایک پاؤ، سرکہ ایک چھٹانک، انجیر یا پپیتا ایک چھٹانک، کلونجی چار تولے، سونف ایک ماشہ، سونٹھ دو ماشے، گرم مصالحہ (پسا ہوا) ایک چھٹانک

ترکیب: ران کو خوب دھو کر کانٹے سے گود لیں اور سرکہ چھڑک دیں اور نمک بھی لگا دیں۔ دہی کا پانی ململ کے کپڑے میں ڈال کر نکال دیں اور تمام مصالحہ، چار ماشے گھی میں ملا کر ران کو اس مصالحے میں خوب لتھیڑیں۔ دو گھنٹے تک ران کو رکھ چھوڑیں۔ دو گھنٹے بعد ران کسی کڑاہی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پکائیں۔ پانی ڈالنے کی ضرورت نہیں کیونکہ گوشت پپیتے یا انجیر کی وجہ سے گل جاتا ہے۔ پھر بھی ضرورت ہو تو گرم پانی کا چھینٹا دیں، جب ران تیار ہو جائے تو ڈش میں نکال کر اوپر سے ہرا دھنیا، ٹماٹر، لیموں اور پیاز کے ٹکڑوں سے سجا دیں۔

لذیذ چانپ

اشیاء: چانپ کا گوشت ایک کلو، ہرا دھنیہ، پودینہ، ہری مرچ بہت کم، انڈے دو عدد، گھی ایک پاؤ، گرم مصالحہ پسا ہوا ایک چمچ کے برابر، سوکھا دھنیہ، سفید زیرہ ایک چمچ کے برابر

ترکیب: ہرا دھنیہ، پودینہ، ہری مرچ، نمک اور سرخ مرچ سب ملا کر چٹنی بنائیں اس کو چانپ کے ساتھ ڈال کر اتنا پانی ڈالیں کہ چانپ گلنے تک خشک ہو جائے۔ انڈے توڑ کر پھینٹ لیں اس میں پسا ہوا مصالحہ، سوکھا دھنیہ اور سفید زیرہ ملا دیں اس تیار شدہ مصالحے میں چانپوں کو ڈال کر تلتے جائیں ایک ایک چانپ سرخ ہونے پر نکالتے جائیں اور ڈش میں سلاد کے ساتھ پیش کریں۔

کڑاھی پسندے

اشیاء: گوشت ایک کلو، دہی ڈیڑھ پاؤ، پیاز ایک پاؤ، بھنا دھنیہ ایک چھٹانک، ادرک ایک چھوٹی گرہ، مرچ سیاہ پندرہ عدد، لونگ دس عدد، بڑی الائچی تین عدد، مرچ سرخ حسب ذائقہ۔

ترکیب: سب سے پہلے گوشت کے پسندے کاٹ کر پسا ہوا پپیتا اور نمک ملا کر کم از کم دو گھنٹہ کیلئے رکھ دیں اب تمام مصالحہ پیس کر دہی میں ملا دیں جب گوشت گل جائے تو اس میں تمام مصالحہ ملا دیں اور کڑاہی میں ذرا سا گھی ڈال کر پسندوں کو دونوں طرف سے بھون لیں یہ لذیذ پسندے آپ کے دسترخوان کی زینت بڑھا دیں گے۔

مریض کی عیادت کے وقت کی دعا

حضرت علیؓ نے مرفوعاً روایت کی ہے کہ مریض کے لیے اس طرح دعا کریں مریض کا نام لیکر " اَللّٰھُمَّ اشْفِهِ اَللّٰھُمَّ عَافِهِ " اے اللہ! اس کو شفا دے۔ اے اللہ! اس کو عافیت دے۔ (اخرجہ ترمذی ونسائی)

حضرت سلمان فارسیؓ جب بیمار ہوئے تو آنحضرت ﷺ نے ان کی عیادت کی اور ان کے لیے اس طرح دعا کی۔ " یَا سَلْمَانُ ! شَفَى اللّٰهُ سُقْمَكَ وَغَفَرَلَكَ ذَنْبَكَ وَ عَافَاكَ فِيْ دِيْنِكَ وَجِسْمِكَ اِلٰى مُدَّةِ اَجَلِكَ " ''اے سلمان اللہ تیرے مرض سے تجھ کو شفا بخشے تیرے گناہ معاف فرمائے اور تیرے دین اور جسم کو اچھا کردے جب تک کہ تو زندہ رہے'' (رواہ الحاکم)

حضرت ابن عباسؓ فرماتے ہیں کہ حضور ﷺ نے فرمایا ''جو شخص مریض کی عیادت کرے (بشرطیکہ اس مریض کی موت نہ آگئی ہو) تو اس کے لیے سات مرتبہ یوں دعا کرے " اَسْئَلُكَ اللّٰهَ الْعَظِيْمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ اَنْ يَّشْفِيَكَ " ''میں اللہ عظیم سے جو عرش عظیم کا رب ہے درخواست کرتا ہوں کہ تجھے شفا عطا فرمائے۔'' اللہ تعالیٰ اس کو عافیت عطا فرمائے۔ (اخرجہ ابوداؤد و ترمذی)

(مایوس خاندانی مشکلات کا پر تاثیر روحانی علاج، صفحہ نمبر 46)

شکوہ نہ کریں

توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ نہیں بھیجا تو جواب نہ ملے گا بغیر پتہ لکھے جوابی لفافہ نہ بھیجیں اس پر اپنا پتہ ضرور لکھیں۔

جو میں نے دیکھا سنا اور سوچا

جیسی کرنی ویسی بھرنی

نہ مانے تو کر کے دیکھ

از مدیر

یقیناً آپ نے کوئی واقعہ سنا یا دیکھا ہوگا دیر کیسی ابھی لکھیں اور بھیجیں

زندگی مسلسل تجربات اور بیتے واقعات کا نام ہے کچھ واقعات ایسے ہوتے ہیں جو دل پر نقش کر جاتے ہیں یا پھر گزری زندگی کے واقعات کو دھراتے ہیں۔ آیئے میں آپ کو ایک واقعہ سناتا ہوں۔

چند ماہ پہلے کی بات ہے کہ ایک مشہور و معروف شخص کو ملنے گیا موصوف تنگ دست تھے اور پریشان تھے گھر بالکل ویران اور جنگل کا نظارہ تھا ایک لکڑی کے تختے پر انکی اہلیہ کراہ رہی تھی اور فالج زدہ تھی۔ جسم اور لباس بالکل میل سے سیاہ ہو گیا تھا معلوم ہوتا تھا کہ کئی ماہ سے شاید غسل نہیں کیا۔ شوگر کی وجہ سے پاؤں گل گیا تھا اور زخم کی وجہ سے پیپ پڑ گئی تھی اور متواتر بہہ رہی تھی۔

معلوم ہوتا تھا کہ اس گھر میں موجود بہو اسکا کوئی خیال نہیں رکھتی کیونکہ بہو خود بالکل صاف ستھری اور تندرست تھی جبکہ ساس کی حالت دیکھی نہیں جاتی تھی۔ بلکہ اگر یوں کہوں کہ قریب بیٹھنا محال تھا تو بے جا نہ ہوگا۔ بدبو بہت زیادہ تھی۔ کئی دفعہ ان کے ہاں جانا ہوا اور ہر دفعہ گھر کے حالات اور ساس کے حالات اور زیادہ خراب دیکھے کہ ساس ایک الگ کمرے میں نہایت کسمپرسی کی حالت میں پڑی رہتی تھی۔ سوچا رب کا نظام اندھا نہیں کوئی بات کسی وجہ سے ہوتی ہے اور ہر ردعمل کسی عمل کا نتیجہ ہوتا ہے۔ کچھ دن قبل اس مریضہ مظلوم ساس کی بیٹی اپنے خاوند کے ساتھ ملنے آئی تو کہنے لگی کہ آپ میرے بھائی کو سمجھائیں ماں کی بالکل قدر نہیں کرتا اور بھابھی تو اتنا ظلم کرتی ہے کہ کئی کئی دن ماں کے اوپر والے کمرے میں جاتی بھی نہیں۔ بلکہ بالکل نہیں جاتی اور نہ ہی کھانا پانی پوچھتی ہے۔

ابھی میں ایمبولینس لیکر ماں کے گھر گئی اور اسپتال لے آئی تو ڈاکٹرز نے دیکھتے ہی پہلا سوال یہی پوچھا اس مریض کے وارث کہاں ہیں۔ میں نے تعارف کرایا تو کہنے لگے کہ ہفتہ سے زیادہ دن ہوگئے ہیں اس نے کچھ نہیں کھایا۔ یہی باتیں ہو رہی تھیں۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

اسم ذات کے طلسماتی اور ماورائی خفیہ اثرات وثمرات

اللہ

سید شریف جرجانیؒ لکھتے ہیں۔

اسم ذات وہ اسم مبارک ہے جو تمام اسماء کو جامع ہے، کہا گیا ہے کہ وہ اللہ ہے کیونکہ یہی اس ذات کا نام ہے جو تمام صفات کمال سے موصوف ہے (المقصد الاسنیٰ، تالیف امام غزالی تحت الم اللّٰہ)

امام محمدؒ فرماتے ہیں کہ حضرت امام ابوحنیفہؒ نے فرمایا کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ''اللہ'' ہے، تم دیکھتے نہیں ہو کہ ''رحمٰن'' رحمت سے مشتق ہے اور ''رب'' ربوبیت سے مشتق ہے لیکن اسم ''اللہ'' کسی شے سے مشتق نہیں ہے۔ (الدر النظیم ص: ۳۳)

امام طحاویؒ نے بھی اسی کو اسم اعظم قرار دیا ہے اور اس کی دلیل حضرت اسماءؓ کی حدیث بتائی ہے۔ (الدر ص: ۳۴)

امام ابن المبارکؒ فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ کا اسم اعظم ''اللہ'' ہے کیونکہ اللہ کے سب ناموں کی نسبت اللہ کی طرف ہوتی ہے (جیسے رحمٰن بھی اللہ کے ناموں میں ایک نام ہے رحیم بھی، مالک بھی، خالق بھی، رازق بھی وغیرہ وغیرہ اور اللہ کی نسبت ان دیگر ناموں کی طرف نہیں ہوسکتی جیسے کہ اللہ رحمٰن کے ناموں میں سے ایک نام ہے نہ کہ اللہ رحیم کے ناموں میں سے ایک نام ہے۔ اکثر مشائخ صوفیہ وعارفین کے نزدیک بھی ''اللہ'' ہی اسم اعظم ہے۔ (الدر النظیم ص: ۳۴)

اللہ

ایک قول یہ ہے کہ ''اللہ'' اسم اعظم ہے، کیونکہ یہی اسماء حسنیٰ میں اصل ہے۔ محدث ابن ابی حاتمؒ نے اپنی تفسیر ''تفسیر القرآن العظیم'' میں اپنی سند سے حضرت جابر بن عبداللہؓ سے نقل کیا ہے کہ انہوں نے فرمایا اللہ کا اسم اعظم ''اللہ'' ہے کیا تم نے اللہ تعالیٰ کا یہ ارشاد نہیں سنا۔

''ھُوَ اللّٰہُ الَّذِیْ لَآ اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ عٰلِمُ الْغَیْبِ وَالشَّھَادَۃِ ھُوَ الرَّحْمٰنُ الرَّحِیْمُ.''

''وہ ایسا معبود ہے کہ اس کے سوا کوئی اور معبود (بننے کے لائق) نہیں، وہ جاننے والا ہے پوشیدہ چیزوں کا اور ظاہر چیزوں کا، وہی بڑا مہربان رحم کرنے والا ہے۔

''اللہ'' کے اسم اعظم ہونے کی دلیل:

اللہ تعالیٰ کا ارشاد ہے ''وَلِلّٰہِ الْاَسْمَآءُ الْحُسْنٰی فَادْعُوْہُ بِھَا'' (اللہ کے بہت اچھے اچھے نام ہیں اس کو ان ناموں کے ساتھ پکارو) علامہ فہریؒ فرماتے ہیں کہ اللہ تعالیٰ نے اس آیت میں اپنے سب ناموں کے ساتھ دعا کرنے کا حکم فرمایا۔ پھر فرمایا قُلِ ادْعُوا اللّٰہَ اَوِ ادْعُوا الرَّحْمٰنَ ''اللہ کے نام کے ساتھ پکارو یا رحمٰن کے نام کے ساتھ پکارو'' یہاں اللہ تعالیٰ نے اپنے اسماء میں سے سب سے پہلے اپنے سب سے بڑے اسم ''اللہ'' کو ذکر کیا اور اپنی مخلوق کو ہدایت کی کہ اس کو اس نام کے ساتھ پکارو، یہ وہ اسم ہے جس کو اپنی ذات کیلئے تجویز کیا اور سب کو یہ نام رکھنے سے منع کردیا۔ یہی وہ نام ہے جس کے ساتھ مخلوقات اس کو یاد کرتی ہیں، اور حقوق ایمانیہ اس سے متعلق ہیں، اسی کو فریادیوں کا فریاد رس، مظلومین کا ملجاء، خائفین کا ماویٰ اور عابدین کی عبادت بنایا ہے۔ جو شخص بھی کسی مصیبت میں واقع ہوتا ہے یا کسی ابتلاء سے خائف ہے تو وہ سب سے پہلے اللہ ہی سے دعا کرتا ہے، مکلفین پر دنیا میں یہ سب سے پہلا لفظ ہے جو ضروری قرار دیا گیا ہے جب وہ رحم سے نکل کر دنیا میں قدم رکھتے ہیں اور سب سے پہلے اللہ اکبر کے ساتھ اس کے کان میں آواز ڈالی جاتی ہے اور جب رخصت ہوتے ہیں تو زبان پر کلمہ طیبہ جاری ہوتا ہے لا الٰہ الا اللہ اور اسی کے ساتھ مخلوقات اپنے کلام میں ذکر و مذاکرہ کرتے ہیں۔ (الدر النظیم ص: ۳۴)

اسم اعظم ''اللہ'' کو پڑھنے کا طریقہ:

حضرت شیخ التفسیر مولانا احمد علی لاہوریؒ کے متعلق شیخ احمد عبدالرحمٰن صاحب نوشہرہ مدظلہ العالی نے بتایا کہ آپ بھی فرماتے تھے کہ اللہ کا اسم اعظم ''اللہ'' ہے اس کی (ہ) کو پیش کے ساتھ خوب زور دیکر توجہ کے ساتھ ادا کیا جائے۔

نہایت توجہ طلب: جوابی لفافے یا منی آرڈر پر پتہ نہایت واضح صاف خوشخط اور اردو میں لکھیں اور اپنا فون نمبر ضرور لکھیں۔ ماہنامہ عبقری سے رابطے کیلئے۔

فون نمبر 042-7552384

علمائے اسلام کے نزدیک عشق کیا ہے؟

امیر المومنین (مامون الرشید) نے (قاضی) یحییٰ بن اکثم سے عشق کے متعلق پوچھا کہ یہ کیا چیز ہے؟ انہوں نے کہا کہ یہ ایک حادثہ ہے جو کسی انسان کو لاحق ہوتا ہے تو اس کا دل معشوق کی فکر میں لگ جاتا ہے۔ اور اپنی جان کو اس پر نچھاور کر دیتا ہے۔ تو ان کو ثمامہ نے کہا کہ اے یحییٰ تم خاموش ہو جاؤ تمہارے ذمہ یہ ہے کہ تم طلاق وغیرہ کے (مسائل میں) جواب دیا کرو کہ محرم نے اگر ہرنی کا شکار کیا ہو یا چیونٹی کا تو اس کے حکم شرعی بیان کرو۔ لیکن مسائل (عشق وغیرہ کے جو ہیں) کے متعلق ہم سے پوچھا جائے۔ تو مامون نے کہا اے ثمامہ تم بتاؤ عشق کیا ہے؟

ثمامہ نے عرض کیا کہ عشق مفید ہے۔ اپنی ایک حکومت رکھتا ہے۔ اس کے راستے لطیف ہیں اس کے مذاہب قابل طعنہ زنی ہیں، اس کے احکام ظالمانہ ہیں۔ یہ جسموں کا بھی مالک ہے اور ان کی ارواح کا بھی اور دلوں کا بھی اور ان کے خیالات کا بھی اور آنکھوں کا بھی اور ان کی نظر کا بھی اور عقلوں کا بھی اور ان کی آراء کا بھی۔ اس کو طاعت کی باگ دوڑ اور وفاشعاری کا مالک بنایا گیا ہے اس کے داخل ہونے کا راستہ آنکھوں سے پوشیدہ ہے اور دلوں تک پہنچنے کا راستہ نظر نہیں آتا۔ تو مامون نے کہا اے ثمامہ اللہ کی قسم! تم نے بہت خوب بیان کیا پھر اس نے ثمامہ کے لئے ایک ہزار اشرفی کا (بطور انعام) حکم دیا۔

ایک دیہاتی نے عشق کی صفت بیان کرتے ہوئے کہا کہ اگر یہ جنون کی ایک قسم نہیں تو جادو کا نچوڑ ضرور ہے۔

(بحوالہ: عشق اسلام اور جدید سائنس، صفحہ نمبر 14)

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟

کیا علم چھپانا ثواب عظیم ہے؟ ایسا نہیں تو پھر علم کو چھپا کر قبر میں آخر لوگ کیوں لے جاتے ہیں؟ ہاں! تمام انگلیاں برابر نہیں، مخلص بھی اس دنیا میں موجود ہیں۔ بندہ کے پاس لوگ وظائف' عملیات یا طب و حکمت کا علم سیکھنے کی خواہش رکھتے ہیں' بندہ کے پاس جو کچھ ہے اپنا نہیں اللہ تعالیٰ کی امانت ہے لہٰذا جو فرد سیکھنا چاہے عام اجازت ہے۔ چونکہ بندہ کی زندگی مصروف ہے اس لئے پہلے اوقات کا تعین کر کے ملاقات کریں' پھر چاہے گھر بیٹھے بھی سیکھ سکتے ہیں۔ خط و کتابت کے ذریعے سیکھنا ممکن نہیں۔ بندہ خلوص دل سے راہنمائی کرے گا۔ کوئی نذرانہ یا فیس نہیں۔

فقط بندہ حکیم محمد طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی

رنگوں سے خوشگوار اور تروتازہ زندگی کی تلاش

انسانی مزاج پر رنگوں کے اثرات

آپ کو نسا رنگ پسند ہے؟ آپ سے زندگی میں کتنی ہی بار یہ سوال کیا گیا؟ رنگوں کی پسند سے اکثر انسانوں کی مزاجی خصوصیات کا اندازہ بھی لگایا جاتا ہے۔ مثلاً سرخ رنگ مزاج کی شوخی اور زندہ دلی کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ لیکن سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ رنگ بذات خود ہماری طبیعت اور احساسات پر اثر انداز ہوتے ہیں یا وہ یادیں اور باتیں اثر انداز ہوتی ہیں جن کا رنگوں سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ مختلف رنگوں سے منعکس ہو کر جو روشنی ہمارے دماغ میں پہنچتی ہے وہ دماغ پر مختلف انداز سے اثر انداز ہوتی ہے مثلاً سرخ رنگ سے ذہن کو انگیخت ملتی ہے اور نیلے رنگ سے سکون پہنچتا ہے۔ رنگوں کے باعث ذہن میں پیدا ہونے والے ردعمل میں بعض یادوں اور بعض ذاتی تجربوں کے باعث اکثر شدت پیدا ہوجاتی ہے۔ مثلاً آپ کی زندگی کا ایک تلخ دور جس کمرے میں گزرا اس میں زرد رنگ کا غلبہ تھا۔ اس کا اثر یہ ہوگا کہ ممکنہ طور پر آپ زرد رنگ سے نفرت کرنے لگیں گے۔ اسی طرح اگر اس وقت آپ کے کمرے پر گلابی رنگ غالب رہا ہو کہ جب آپ نے پہلی بار کسی سے محبت کی ہو تو عین ممکن ہے کہ گلابی رنگ ہمیشہ آپ کے مزاج پر اچھا اثر ڈالے۔ اکثر لوگ ہمہ وقت ایک ہی رنگ کا لباس پہنتے ہیں۔ ہوسکتا ہے اس کی وجہ یہ ہو کہ اس رنگ سے ان میں اعتماد پیدا ہوتا ہے۔ اور ان کی طبیعت خوش ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ ہم رنگوں سے کس طرح فائدہ اٹھا سکتے ہیں؟ پہلے یہ غور کیجئے کہ آپ کی زندگی میں کن رنگوں کو زیادہ دخل ہے اور آپ پر ان کا ردعمل کیا ہوتا ہے۔ اپنے لباس کا جائزہ لیجئے اور یہ دیکھیے کہ آپ مختلف رنگ کا لباس پہن کر کیا محسوس کرتے ہیں؟ آپ کے سب سے زیادہ پسندیدہ رنگ کون سے ہیں اور کن رنگوں کو آپ کم پسند کرتے ہیں؟ کیا مختلف رنگ پہننے کے بعد آپ کے احساسات اور جذبات بھی مختلف ہوتے ہیں اور کیا کچھ رنگ ایسے بھی ہیں جنھیں آپ بالکل استعمال نہیں کرتے؟ مختصر یہ کہ ایک ہفتے تک یہ غور کیجئے کہ آپ نے کون کون سے رنگ پہنے اور ان کا آپ پر کیا اثر ہوا، ذہنی طور پر بھی اور جسمانی طور پر بھی؟ پھر اپنے گھر اور اردگرد کے ماحول پر بھی نظر ڈالیے اور یہ غور کیجئے کہ مختلف رنگ آپ کی مزاجی کیفیت پر کس طرح اثر انداز ہوتے ہیں؟ کچھ دن تک اس طرح غور کرنے سے ہمیں اندازہ ہوجائے گا کہ کون کون سے رنگ ہمارے لیے اچھے ہیں اور کون کون سے برے۔ کن رنگوں سے ہم خوش ہوتے ہیں اور کن سے ناخوش۔ کن سے ہماری توانائی بڑھتی ہے اور کن سے تھکن کا احساس ہوتا ہے۔ کن سے ہم مستعد محسوس کرتے ہیں اور کن سے سست؟ جب آپ یہ بات اچھی طرح جان لیں گے تو پھر اپنی مزاجی اور جسمانی کیفیت کو بہتر بنانے کے لیے رنگوں میں مناسب تبدیلی کرسکیں گے۔

کمرے کے رنگوں میں، لباس کے رنگوں میں اور اپنے استعمال کی چیزوں کے رنگوں میں مناسب ردوبدل سے ہم اپنے ذہنی سکون کو تلاش کرسکتے ہیں، جس کا جسمانی صحت پر بھی اچھا اثر پڑے گا۔ اسے رنگی معالجہ یا علاج بالالوان (Colour Therapy) کا نام دیا گیا ہے۔

آیئے اب رنگوں کے اثرات پر ایک نظر ڈالیں:

سرخ رنگ: جسمانی سرگرمی، توانائی، احساس تحفظ، استحکام، خود اعتمادی اور گرم جوشی میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر آپ تھکن یا کمزوری محسوس کریں تو سرخ رنگ استعمال کریں تو بھی یہ رنگ مناسب ہے، لیکن جب آپ غصے میں ہوں یا جذبات میں جارحیت ہو یا آرام کرنا چاہیں تو سرخ رنگ کے استعمال سے گریز کریں۔

زرد رنگ: ذہنی کارکردگی، قوت ارادی، الفاظ کے ذریعے سے لوگوں کو قائل کرنے میں مدد ہوتا ہے اور ذہنی ابہام کو دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ جس وقت ذہنی تھکن زیادہ ہو یعنی آپ فیصلہ نہ کر پا رہے ہوں، یا دداشت اور توجہ مرکوز کرنے کا مسئلہ ہو، (بقیہ صفحہ نمبر 38)

درس کی سی ڈیز اور کیسٹ

قارئین کے مسلسل اصرار کے بعد الحمدللہ ہر منگل حکیم صاحب کے درس کی سی ڈیز اور کیسٹ دستیاب ہیں۔

قیمت سی ڈی 40 روپے کیسٹ 35 روپے

ڈیمانڈ کے مطابق V.P کی سہولت بھی موجود ہے۔

پتھری کے مریض آخر پریشان کیوں ہیں وظیفہ حاضر ہے

(ابراہیم بن عبداللہ الحازی)

عبدالحمید کہتے ہیں: میرے والد کو پتھری کا مرض لاحق ہوگیا۔ ان کو بہت زیادہ تکلیف تھی۔ چنانچہ میں بیت المقدس کی طرف چل نکلا تو ابوالعوام سے میری ملاقات ہوئی۔ میں نے ان سے اپنے والد کی تکلیف کی شکایت کی۔ انہوں نے فرمایا: اپنے والد سے کہو کہ وہ یہ دعا پڑھیں:

"رَبُّنَا الَّذِیْ فِی السَّمَآءِ عَرْشُهٗ رَبُّنَا الَّذِیْ فِی السَّمَآءِ اَمْرُهٗ، تَقَدَّسَ اسْمُهٗ، اَمْرُکَ مَاضٍ فِی السَّمَآءِ وَالْاَرْضِ، وَکَمَا رَحْمَتُکَ فِی السَّمَآءِ فَاجْعَلْهَا فِی الْاَرْضِ، اِغْفِرْلَنَا ذُنُوْبَنَا وَخَطَایَانَا، اِنَّکَ اَنْتَ الْغَفُوْرُ الرَّحِیْمُ اَللّٰهُمَّ اَنْزِلْ رَحْمَةً مِّنْ رَّحْمَتِکَ، وَشِفَاءً مِّنْ شِفَائِکَ، عَلٰی مَابِفُلَانٍ مِّنْ وَّجْعٍ۔"

ترجمہ: اے ہمارے پروردگار! جس کا عرش آسمان میں ہے، اے ہمارے پروردگار! جس کا امر آسمان میں ہے۔ تیرا نام پاکیزہ ہے، تیرا حکم آسمان اور زمین دونوں میں چلتا ہے، اور جس طرح آسمان میں تیری رحمت ہے، اسی طرح اس کو زمین پر بھی اتار دے ہمارے گناہوں اور کوتاہیوں کو معاف کردے۔ بے شک تو بڑا بخشنے والا مہربان ہے، اے اللہ! اپنی رحمتوں میں سے کچھ رحمت نازل فرما، اور فلاں کی تکلیف پر اپنی شفاء میں سے شفاء نازل فرما۔"

فرمایا: کہ انہوں نے یہ دعا پڑھی تو اللہ تعالیٰ ان کو اس بیماری سے شفاء عطا فرمائی۔

ثواب کی لذت نے درد کی تکلیف دور کردی

حضرت فتح موصلیؒ کی اہلیہ پھسل کر گر پڑیں اور ناخن ٹوٹ گیا تو آپ ہنس پڑیں۔ کسی نے پوچھا آپ کو درد نہیں ہوتا تو جواب دیا کہ ثواب کی لذت نے میرے دل سے درد کی تلخی دور کردی ہے۔ (ماخوذ قصص الاولیاء)

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کے لیے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور مکمل لکھیں چاہے بے ربط ہی کیوں نہ لکھیں۔ (ام اوراق)

گورا رنگ

میری دو تین سہیلیاں کالی تھیں۔ اب ان کا رنگ صاف ہو گیا ہے۔ وہ مجھے نہیں بتاتیں کونسی دوا کھا رہی ہیں۔ حکیم کا جوشاندہ پینے سے بھی رنگ صاف ہو جاتا ہے؟ مجھے کسی حکیمی جوشاندے کے متعلق بتائیے۔ جو رشتہ آتا ہے، وہ گورے رنگ کے شیدائیوں کا آتا ہے۔ ہم لوگ کیا کریں؟ (فائزہ انوار)

☆ فائزہ بی بی! سانولے پن میں بھی بڑی کشش ہوتی ہے۔ آپ ابٹن استعمال کیجئے۔ اس سے رنگ صاف ہو جاتا ہے۔ دو چمچے دودھ میں آدھے لیموں کا رس نچوڑ کر چہرے، ہاتھوں اور بازو پر ملئے۔ پندرہ منٹ بعد منہ دھو لیجئے۔ جلد چکنی نہیں تو رات کو ایک چمچ بالائی میں چوتھائی لیموں کا رس ملا کر چہرے پر مل لیا کیجئے۔ اس میں آپ چٹکی بھر ہلدی بھی ملا سکتی ہیں ہفتے میں ایک بار چہرے پر ماسک لگائیے۔ بازار میں کھیرے کا ماسک ملتا ہے۔ آپ گاجر یا کینو کا جوس روز پی لیا کیجئے۔ کینو کے چھلکے سکھا، پیس کر ابٹن بنائیے، وہ لگانے سے چہرہ صاف ہو جائے گا۔ ایک بات ذہن میں رکھئے۔ سیرت اچھی ہونی چاہئے۔ سیرت اور صورت دونوں اچھی ہوں تو سونے پر سہاگہ والی بات ہوتی ہے۔

میرے ہاتھ ٹھیک ہوگئے

خانپور سے ایک جوان لڑکی کا خط آیا تھا۔ اس کے دونوں ہاتھ گٹھیا کے درد کی وجہ سے مڑ گئے تھے۔ کھانا نہیں کھا سکتی تھی اور غربت کے باعث علاج بھی نہیں ہو رہا تھا۔ میں نے اس بچی سے کہا کہ صبح نماز کے وقت اٹھے دو سنتیں پڑھ کر اکتالیس بار سورہ فاتحہ مع بسم اللہ پڑھ کر پانی پر دم کرے اور دونوں ہاتھوں پر بھی اور اول آخر سات بار درود شریف پڑھ لے۔ تمام دن یہ پانی پینا ہے اور ناپ کر چار گلاس وقفے کے ساتھ ناشتے سے پہلے پینے ہیں۔ ۴۵ منٹ بعد ناشتہ کرنا ہے۔ کل میرے پاس اس لڑکی کا خط آیا ہے۔ ایک ماہ اس نے پانی کا علاج کیا۔ اب اس کے دونوں ہاتھ سیدھے ہو چکے ہیں۔ کام کاج کے قابل ہیں اس نے شکریے کا خط آنسوؤں کے ساتھ لکھا ہے۔ اس لڑکی سے اتنا کہنا ہے۔ پانی کا علاج ابھی جاری رکھے اور پھر ناشتے سے پہلے کم از کم دو گلاس پانی ضرور پی لیا کرے تاکہ پھر یہ تکلیف نہ ہو۔

☆ صوبیہ بی بی! آپ گل منڈی دس روپے کی خریدیئے اور عناب بھی لے لیجئے۔ عناب پرانے اور کیڑے والے نہ ہوں۔ گل منڈی بھی صاف ہو، چورا نہ ہو، منڈی کے پندرہ دانے اور عناب کے سات دانے ایک گلاس ہلکے گرم پانی میں بھگو دیں۔ صبح اسے مل چھان کر ایک چمچ شہد میں ملا کر پی لیجئے۔ کم از کم تین چار ہفتے پیجئے۔ اگر آپ کھٹا میٹھا شربت پینا چاہتی ہیں تو گل منڈی اور عناب کا عرق پینے کے پانچ چھ دن بعد پانچ سات دانے سوکھے آلو بخارے اور پانچ دانے املی کے پانی میں بھگوئیے اور صبح مل چھان کر چینی ملا کر پی لیا کیجئے۔ اس سے بھی خون صاف ہوتا ہے۔ برسات کے دنوں میں جب پھنسیاں ہوں تو یہ نسخہ کارآمد ہوگا۔ کلونجی کو باریک پیس کر شیشی میں رکھئے اور اس پاؤڈر کو رات کے وقت تھوڑے سے پانی میں ملا کر دانوں پر لگائیے۔ (داغ اور کم ہو جائیں گے)

نزلے اور ناک کا علاج

میری عمر چوبیس سال ہے، ایک عرصہ سے نزلے کا شکار ہوں، دس بارہ دن بعد نزلہ شروع ہو جاتا۔ نزلہ ٹھیک ہوتا ہے تو ناک بند ہو جاتی ہے۔ مجھے کوئی گھریلو ٹوٹکا بتائیے جس سے میرا نزلہ ٹھیک ہو جائے اور ناک بھی بند نہ ہو، میں بڑی تکلیف میں مبتلا ہوں۔ (انیلہ رحمان۔۔۔ پنڈی)

☆ انیلہ بی بی کچھ لوگوں کو الرجی ہوتی ہے۔ جس سے انہیں بار بار نزلہ ہو جاتا ہے۔ اب آپ گھریلو ٹوٹکے آزمائیے، جیسے ہی نزلہ ہو آپ ایک گلاس پانی میں ادرک چھیل کر اس کے تین چار ٹکڑے کر کے ابالیئے۔ جب ایک کپ پانی رہ جائے تو اتار کر ایک چھوٹا چمچ شہد ملا کر گرم گرم پی جائیے۔ اس سے جسم کی تھکان، سر کا درد اور بھاری پن دور ہو جائے گا۔ دن میں دو بار پی سکتی ہیں۔ شہد نہ ملے تو صرف ادرک کی چائے پی لیجئے، آدھے انچ کا ٹکڑا کافی ہے۔ رات کو سوتے وقت ایک گلاس گرم پانی میں سات کالی مرچ پیس کر ملائیے اور چھ چھوٹے بتاشے گلاس میں ڈال کر پی لیجئے۔ ایک اور علاج یہ ہے کہ نیم کے مٹھی بھر پتے دو گلاس پانی میں پکا کر رکھ لیجئے۔ صبح و شام وضو کی طرح یہ پانی ناک میں ڈالئے اور سوتے وقت تھوڑا سا زیتون کا تیل ناک میں لگا لیجئے۔ اجوائن ایک چمچہ لیکر کوٹ لیجئے پھر ململ کے کپڑے میں پوٹلی بنا کر سونگھئے، ناک کھل جائے گی۔ صبح نماز کے بعد سیر کرنے جائیے۔ جب سورج نکلے تو اس کے سامنے کھڑے ہو کر گہرے گہرے سانس لیجئے، اس سے بھی فائدہ ہوگا۔

ناشپاتی کے فوائد

میں پہاڑی علاقے میں رہتی ہوں۔ یہاں پر ناشپاتی اور خوبانی کے درخت ہیں۔ سب لوگ پھلوں پر زور دیتے ہیں لیکن ہم غریب لوگ آم، لیچی، سیب وغیرہ نہیں کھا سکتے۔ آپ ہی بتائیے کہ غریبوں کے لئے کیا بہتر ہے۔ (زینب بی بی۔ کوئٹہ)

☆ اللہ تعالیٰ نے پھلوں کی شکل میں ایک بہترین نعمت عنایت کی ہے۔ ان میں ناشپاتی بھی شامل ہے۔ جس میں روغنی اجزاء، معدنی نمکیات، فولاد اور فاسفورس جیسے بہترین غذائی اجزا شامل ہیں۔ آدھ سیر ناشپاتی میں دو بڑی روٹیوں کے برابر غذائیت ہوتی ہے۔ اس کے کھانے سے مسوڑھے اور دانت مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ قبض کو توڑتی ہے۔ جن لوگوں کو دائمی قبض ہو وہ شام پانچ بجے تین ناشپاتیاں کاٹ کر کالی مرچ، نمک اور لیموں کا رس ڈال کر اس کی مزیدار چاٹ کھائیں تو بہت فائدہ ہوگا۔ میرے پاس ڈیرہ غازی خان سے ایک لڑکا آیا جسے چکر آتے ہیں۔ میں نے اس کے خون ٹیسٹ کرائے تو اس میں ہیموگلوبین ۳% بھی نہیں تھی۔ ڈاکٹر کہنے لگا میں حیران ہوں کہ یہ میرے سامنے کھڑا کس طرح ہے اور یہ زندہ کیسے ہے؟ خون کی کم از کم پانچ بوتلیں اسے لگوائیں۔

(بقیہ صفحہ 25 پر)

قارئین کی تحریروں کا انتظار

آپ نے کوئی ٹوٹکہ یا کسی بھی طریقہ علاج کو آزمایا اور تندرست ہوئے یا کسی مشکل کیلئے کوئی روحانی عمل آزمایا اور کامیاب ہوئے، آپ کے مشاہدے میں کسی پھل، سبزی، میوے کے فوائد آئے ہوں یا آپ نے کسی رسالے، اخبار میں پڑھے ہوں، کبھی جنات سے ملاقاتی مشاہدہ ہوا ہو، کوئی دینی یا روحانی تحریر ہو۔ آپ کو لکھنا نہیں آتا چاہے بے ربط لکھیں لیکن ضرور لکھیں، ہم نوک پلک سنوار لینگے، اپنے کسی بھی تجربے کو غیر اہم سمجھ کر نظر انداز نہ کریں شاید جو آپ کیلئے غیر اہم ہو اور عام ہو وہ دوسرے کی مشکل حل کر دے۔ یہ صدقہ جاریہ ہے مخلوق خدا کو نفع ہوگا۔ انشاء اللہ۔ آپ اپنی تحریریں بذریعہ ای میل بھی بھیج سکتے ہیں۔

ubqari@hotmail.com

عاشقان دیدار رسول ﷺ کے لیے پانچ خوشخبریاں اور وظیفے

(ع م چوہدری)

''مجموعہ مجرب عملیات'' میں پیرزادہ مولوی فضل کریم نقشبندی قادری چشتی جالندھری لکھتے ہیں کہ زیارت رسول ﷺ کے متمنی حضرات بعد از نماز عشاء رات کو سوتے وقت یہ دعا تین بار پڑھ کر سور ہیں۔

بِسمِ اللہِ الرَّحمٰنِ الرَّحِیم. اَللّٰھُمَّ رَبَّ الْحِلِّ وَ الْحَرَمِ وَرَبَّ الرُّکْنِ وَ الْمُقَامِ وَرَبَّ الْمَشْعَرِ الْحَرَامِ بِحَقِّ کَلامِکَ الَّذِی اَنْزَلْتَهٗ فِی شَھْرِ رَمَضَانَ وَ یَااَرْحَمَ الرَّحِمِیْنَ ۔

اگر پڑھتے پڑھتے سو جائیں تو زیادہ بہتر ہے۔ (کتاب الصلات والبشر) (سرور القلوب بذکر المحبوب)

حضرت مولوی حافظ شاہ محمد ادریس نگرامی اپنی کتاب ''رفع الوسوسته و الا حتمال عن رویت النبی بعد الارتحال''، میں لکھا ہے شب جمعہ کو غسل کر کے دو رکعت نماز نفل پڑھے ہر رکعت میں بعد سورۃ فاتحہ کے بعد ایک ہزار مرتبہ سورۃ اخلاص پڑھے انشاء اللہ زیارت نبویہ ﷺ سے بہرہ ور ہوگا (جذب القلوب)

علامہ عالم فقری کی کتاب ''اعمال صابریہ'' میں ہے کہ حضرت علی احمد صابرؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی شخص اس بات کا خواہاں ہو کہ آپ ﷺ کو خواب میں دیکھوں تو اسے چاہیے کہ جمعرات اور جمعہ کی درمیانی شب کو دو نفلوں کی نیت باندھے اور ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد ایک دفعہ آیۃ الکرسی اور پندرہ دفعہ قل ھو اللہ پڑھے اور پاکیزہ بستر پر خاموشی سے سو جائے۔ بفضلہ تعالیٰ خواب میں زیارت مصطفیٰ ﷺ ہوگی۔ (سوانح خواجہ معین الدین چشتیؒ) (مجموعہ مجرب عملیات)

''مرقعہ شریف'' میں حضرت شیخ کلیم اللہ جہاں آبادیؒ فرماتے ہیں کہ اگر تو چاہے کہ آنحضرت ﷺ کو خواب میں دیکھے تو وضو کر کے لباس پاک پہن کر سات دفعہ ''سورۃ والیل'' اور سات مرتبہ ''سورۃ اخلاص'' پڑھ اور پھر مندرجہ ذیل عبارت پڑھ۔ پہلی اور دوسری یا تیسری رات کو پڑھتا رہ اور اسرار دیکھ لے وہ دعا یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ اَرِنِی فِیْ مَنَامِیْ چنیں و چنیں وَ اجْعَلْ لِّی مِنْ اَمْرِیْ فَرَجاً وَّ مَخْرَجاً وَّارْزُقْنِیْ فِیْ مَنَامِیْ مَا اَسْتَدِلُّ بِهٖ عَلٰی اِجَابَةِ دَعْوَتِیْ. (مجربات صدیق از حکیم محمد صدیق چشتی)

''خزینہ درود شریف'' میں ہے کہ درود شفاعت کو اگر کوئی شخص شب برات میں اکیس ہزار مرتبہ پڑھے تو اس کے رزق میں اضافہ ہوگا۔ اور اگر کوئی شخص زیارت النبی ﷺ کے لئے اس درود پاک کو سوا لاکھ مرتبہ چالیس دن میں پڑھے تو وہ انشاء اللہ تعالیٰ امام الانبیاء حضرت محمد ﷺ کی زیارت سے مشرف ہوگا درود شریف یہ ہے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَ بَارِکْ عَلٰی حَبِیْبِکَ شَفِیْعِ الْمُذْنِبِیْنَ وَعَلٰی آلِهٖ وَاَصْحَابِهٖ اَجْمَعِیْنَ ۰

(بقیہ: بنجر جسم اور سرسبز صحت کے راز)

کے اس میں صاف نظر آ جائے''۔ (عالمی ادارہ صحت نے پانی کے جو اوصاف لکھے ہیں وہ ہو بہو یہی ہیں) بادشاہ حارث بن کلدہ کے ان جوابات سے اس قدر متاثر ہوئے کہ انہوں نے طبیب کو بیٹھنے کے لیے کہا جوان کے دربار میں بڑا اعزاز تھا اور ساتھ ہی بادشاہ نے حکم دیا کہ حارث سے ہونے والی گفتگو کو ضبط تحریر میں لے لیا جائے۔

کتب گفٹ کرنے والوں کا شکریہ

ان حضرات کا تہہ دل سے ممنون ہوں جنہوں نے کتابیں اور رسائل گفٹ کیے۔ جناب منیر قریشی صاحب اعوان ٹاؤن لاہور، جام عبدالباقی لاڑ موضع لاڑ، سید انعام علی رضا احمد پور شرقیہ، سید شہباز حسین بخاری احمد پور شرقیہ، منز بانڈے علامہ اقبال ٹاؤن، امتیاز حیدر کراچی، جناب نصیر صاحب رحمان پورہ، نواب عبدالمنان ریس کورس، یوسف صاحب نوائے وقت، محترمہ فاطمہ اپر مال اور ایسے بے شمار مرد اور خواتین جنہوں نے اپنا نام ظاہر کرنے سے منع کیا ہے بندہ ان تمام حضرات کا تہہ دل سے مشکور ہے کہ انہوں نے ہمارے اوپر اعتماد کیا۔ (بندہ مدیر)

بار بار گناہ کی بار بار ندامت اور بخشش

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ آنحضرت ﷺ نے فرمایا ہے کہ: ''بندہ جب کوئی گناہ کر لیتا ہے۔ پھر کہتا ہے کہ مولیٰ میں نے گناہ کر لیا۔ مجھے معافی دے دے۔ رب فرماتا ہے کیا میرا بندہ جانتا ہے کہ اس کا کوئی رب ہے جو گناہ معاف کرتا ہے اور اس کو پکڑ بھی لیتا ہے۔ میں نے اپنے بندے کو بخش دیا ہے۔ پھر جتنا رب چاہے بندہ ٹھہرا رہتا ہے پھر کوئی گناہ کر بیٹھتا ہے۔ کہتا ہے یارب میں نے گناہ کر لیا بخش دے۔ رب فرماتا ہے کہ کیا میرا بندہ جانتا ہے۔ کہ اسکا کوئی رب ہے جو گناہ بخشتا ہے اور اس پر پکڑ بھی لیتا ہے۔ میں نے اپنے بندے کو بخش دیا۔ پھر بندہ ٹھہرا رہتا ہے۔ جتنا رب چاہے پھر گناہ کر بیٹھتا ہے۔ عرض کرتا ہے۔ یارب میں نے گناہ کر لیا۔ مجھے معافی دے۔ تو رب فرماتا ہے کہ کیا میرا بندہ جانتا ہے کہ اس کا کوئی رب ہے جو بخشتا ہے اور پکڑ بھی لیتا ہے۔ میں نے اپنے بندے کو بخش دیا۔ جو چاہے کرے۔'' (بحوالہ: ندامت کے آنسو، صفحہ نمبر 25 پر)

(بقیہ: زندگی کے جملہ مسائل کے لیے ایک نہایت موثر اور آسان وظیفہ)

انہوں نے چھوڑا تو ماں لپٹ گئی۔ پھر بھائی بہنوں نے بھی اسی طرح کیا۔ میں نے بچی کو تاکید کی کہ وہ ماحول کی اس تبدیلی سے خوش ہو کر وظیفہ نہ چھوڑ دے۔ ایک روز رہتا ہے۔ اس پر بھی متعین وقت میں اسی طرح پڑھے۔ اس نے وعدہ کیا اور مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھنے کے ساتھ ساتھ یہ بھی کہا کہ اللہ کریم آپ کو صحت اور زندگی سے نوازے رکھے۔ اگر مجھے زندگی میں پھر آپ کی مدد کی ضرورت پڑی تو آپ مجھے اسی طرح اپنی بیٹی سمجھ کر میرے ساتھ تعاون کریں گے۔

(بحوالہ کالی دنیا کا لا جادو وظائف اولیاء اور سائنسی تحقیقات صفحہ نمبر 248)

(بقیہ: خوشیاں آپ کو دیکھ کر مسکرائیں)

حَاجَةٌ هِیَ لَکَ رِضاً اِلَّا قَضَیْتَھَا یَا اَرْحَمَ الرَّاحِمِیْنَ۔''

''اللہ کے سوا کوئی معبود نہیں جو بڑا ہی بردبار ہے کرم کرنے والا ہے پاک ہے اللہ تعالیٰ جو عرش عظیم کا رب ہے، سب تعریفیں اللہ رب العالمین کیلئے ہیں۔ اے اللہ میں تجھ سے سوال کرتا ہوں تیری رحمت کو واجب کر دینے والے اسباب کا اور تیری مغفرت کو پختہ کرنے والی خصلتوں کا اور ہر گناہ سے حفاظت، ہر نیکی کی نعمت کا اور ہر نافرمانی سے سلامتی کا۔ اے اللہ! تو میرے کسی گناہ کو بخشے بغیر مت چھوڑ اور میری کسی فکر و پریشانی کو بغیر دور کئے مت چھوڑ۔ اور میری کسی ایسی حاجت کو جو تیری رضا کے مطابق ہو بغیر پورا کئے مت چھوڑ یا ارحم الراحمین۔

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

اپنے جذبات کو قابو میں رکھنے کی کوشش کریں

صرف جواب (کے۔کیو۔لاہور)

جواب:۔ محترمہ کے کیو صاحبہ اگر انہیں واقعی آپ سے شادی کرنی ہوتی تو یوں ٹال مٹول سے کام نہ لیتے۔ مرد عام طور پر جب اخلاقی دباؤ محسوس کرتے ہیں تو یوں ہی گول مول الفاظ بیان کرتے ہیں۔ ورنہ ایسے بھی مرد ہیں جو کھل کر شادی کا وعدہ کرتے ہیں۔ مگر وقت پر مکر جاتے ہیں آپ اس گورکھ دھندے سے نکل جائیں۔ لیلیٰ مجنوں کی یہ داستانیں عہد جدید میں دماغی خلل سمجھی جاتی ہیں۔ صحت مند انسان وہی ہے جو اپنے جذبات پر قابو پانے کی صلاحیت رکھتا ہو۔ زندگی پر سکون گزارنا آپ کے اپنے ہاتھ میں ہے۔ چاہیں گی تو دن رات بسورتی رہیں گی اور چاہیں گی تو مسکراتی رہیں گی۔ یہ مسکراہٹیں، یہ افسردگیاں انسان خود ہی تو پیدا کرتا ہے۔ فرق صرف یہ ہے کہ کوئی اپنے ذہن پر قابو پالیتا ہے۔ اور کوئی درد و کرب کی لذت حاصل کرنے کے لیے المیوں کا متلاشی رہتا ہے۔ اذیت پسندی کی لذت بڑی بری شے ہے خاتون!

عورت سے شرمناک سوال پوچھے جاتے ہیں

صرف جواب (محمود احمد۔۔۔فیصل آباد)

محترم محمود احمد صاحب! سوال یہ ہے کہ اتنے عرصے بعد مقدمہ دائر کرنے سے آخر حاصل کیا ہوگا؟ سوائے اس کے کہ آپ لوگ انتقامی کارروائی سے کچھ تسکین حاصل کرلیں۔ عدالت زیادہ سے زیادہ یہی کرے گی کہ طلاق دلوا دے گی یا پہلی بیوی کی طلاق ثابت ہوجانے پر انہیں علیحدگی پر مجبور کر دے۔ اس کے سوا اور کیا فائدہ ہوگا۔ اور مقدمہ بازی میں برسوں لگ جائیں گے۔ میرے خیال میں تو عدالتی کارروائی سے بہتر ہے کہ کچھ بزرگ حضرات کو درمیان ڈال کر فیصلہ کر لیں۔ آپ کو شاید یہ معلوم نہیں کہ ایسے مقدمات میں عورتوں سے بہت ہی شرمناک سوالات کیے جاتے ہیں (دوسرے فریق کے وکیل اپنے مؤکل کو بچانے کے لیے یہی کرتے ہیں) ایسی صورت میں صرف رسوائی ہوا کرتی ہے۔ عام طور پر شوہر اپنی بیوی پر شرمناک الزامات عائد کر دیتے ہیں خواہ یہ ثابت ہوں یا نہ ہوں مگر دوران مقدمہ تو رسوائی ہو جاتی ہے نا۔

اللہ کی رضا میں بڑے راز پوشیدہ ہوتے ہیں

محترمہ طیبہ صاحبہ! میں آپ کا خط شائع نہیں کر رہا مجھے یہ خط پڑھ کر دکھ ہوا۔ اس لیے نہیں کہ آپ کی داستان دکھ بھری ہے بلکہ اس لیے کہ میں اس سلسلے میں آپ کی کوئی خاص مدد نہ کرسکوں گا۔ سوائے چند دلاسے کی باتیں کہہ دوں۔ مگر دلاسہ دینا تو میرا فرض ہے وہ پورا کرنا ہی ہے۔ ہمیں یہ دنیا مجموعۂ اضداد نظر آتی ہے مگر حقیقت یہ ہے کہ قدرت نے ہر فرد کو دوسرے فرد کے لیے مثال بنایا ہے۔ ہر شخص کچھ دکھ سہتا ہے۔ مگر اس کے دکھ دوسروں کے لیے عبرت کا باعث بنتے ہیں۔ دوسروں کی خوشیوں میں گھلے ملے دکھ دیکھ کر دیکھنے والا اگر چاہے تو بہت کچھ سیکھ سکتا ہے۔ آپ کی اس زندگی سے نہ جانے کتنے لوگوں نے جانے اور انجانے طور پر عبرت حاصل ہو گی۔ اس میں وہ لوگ بھی شامل ہیں۔ جو آپ سے براہ راست تعلق رکھتے ہیں۔ اور وہ بھی جن کا آپ سے دور کا واسطہ نہ ہوگا۔ اللہ کی رضا میں بڑے راز پوشیدہ ہوتے ہیں تو پھر آپ خود کو رضائے الٰہی کے حوالے کیوں نہ کر دیں۔ کیوں نہ اس کی خاطر خود کو قربان کر ڈالیں اور مزا تو جب ہے صرف لب ہی نہیں بلکہ اس قربانی پر دل بھی مسرور ہوا اور جب آپ اس کے لیے تیار ہوں گی تو ہر مشکل بات پر دکھ مسرت میں بدل جائے گا۔ کیونکہ وہ دکھ رضائے الٰہی کی خاطر ہوگا۔

تمہاری تنہائی تمہاری فکر کو جلا دے گی

سوال: میں جماعت دہم کا طالب علم ہوں۔ والدین کے چار بیٹوں میں سے تیسرا ہوں مجھے کھیلوں سے کوئی دلچسپی نہیں۔ طبیعت گری گری رہتی ہے۔ کسی محفل میں شریک نہیں ہوتا۔ گھر میں بہن بھائیوں میں تلخ کلامی ہو جائے تو اسے اپنی غلطی پر محمول کر کے گھنٹوں تنہائی میں روتا رہتا ہوں۔ معمولی سی ڈانٹ پر دو دو وقت کھانا نہیں کھاتا جس سے صحت گر رہی ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے کے بجائے مٹی سے کھلونے بنانے میں لگا رہتا ہوں۔ تنہائی پسند ہوں اور روتا رہتا ہوں۔ خوش گل نہ ہونے کی وجہ سے اکثر غیر مطمئن رہتا ہوں۔ خدا کے لیے مجھے کوئی ایسا طریقہ بتائیں کہ میں کھیلوں میں دلچسپی لوں، دل ہی دل میں کڑھتا نہ رہوں۔ میرے والدین ناراض نہ ہوں۔ میری تنہائی دور ہو، میرے دل میں زندہ رہنے کی امنگ پیدا ہو اور میرے بھائی کی نفرت محبت میں بدل جائے۔ (قاضی افتخار احمد۔۔۔لیہ)

جواب: عزیزم قاضی افتخار احمد! تمہارے خط میں تمہارے دکھے ہوئے دل کی پکار ہے۔ تم نے درخواست کی ہے کہ میں تمہیں کھیلوں کی طرف راغب ہونے کے طریقے بتاؤں۔ عزیزم! کھیلوں کی طرف رغبت کا انحصار تو انتہائی بچپن کے ماحول پر ہوتا ہے۔ انتہائی بچپن سے مراد تین سے بارہ برس کی عمر ہے۔ اس عمر میں اگر بچے کی تربیت اس انداز سے کی جائے کہ وہ شرمانا چھوڑ کر محفلوں میں بیٹھا کرے تو اس کے اندر ایسی صفتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ جنہیں نفسیاتی اصلاح میں Extrovert کہا جاتا ہے۔ مگر اس کا یہ مطلب نہیں کہ یہ لوگ کامیاب زندگی بسر کرتے ہیں۔ تم اگر بڑے لوگوں کی زندگی کا مطالعہ کرو (بڑوں سے مراد مفکرین ہیں) تو وہ تمام کے تمام تنہائی پسند تھے۔ تمہارے اندر ایک مفکر کی خوبیاں موجود ہیں۔ تم اس کی طرف دھیان دو۔ مستقبل میں تم ایک سائنسدان اچھے انجینئر یا ڈاکٹر بن سکتے ہو۔ بشرطیکہ تم "مقبول" ہونے کی خاطر جبراً کھیلوں کی طرف اپنے ذہن کو موڑنے کی کوشش نہ کرو۔ کھلنڈرے لڑکے بھی اچھے ہوتے ہیں مگر وہ مفکر نہیں بن پاتے۔ تمہاری تنہائی تمہاری فکر کو جلا دے گی۔ تم اپنے بڑے بھائی کا پیار حاصل کرنے کی کوشش نہ کرو بلکہ یہ سوچو کہ مستقبل میں بذریعہ تعلیم ایک عظیم شخصیت بن کر تمام دنیا کا پیار حاصل کر سکتے ہو۔ اس لیے کڑھنا چھوڑ دو۔ اپنے محبوب موضوع کی طرف تندہی سے دھیان دو۔ اکتاہٹ کی بجائے رغبت پیدا کرو۔ وقت آئے گا کہ وہ لوگ تمہاری قدر کریں گے۔

مہمان کے آگے کھانا رکھنے سے پہلے اہل وعیال کا حصہ نکال لو۔ (حضرت امام غزالیؒ)

دانتوں کی حفاظت کا سوسالہ نسخہ کیمیا

از مدیر

قارئین! آپ کے لیے قیمتی موتی چن کر لاتا ہوں اور چھپاتا نہیں، آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں۔

ایک بار کسی کام کے سلسلے میں ٹمپل روڈ جارہا تھا ایک ادھیڑ عمر شخص خلوص سے ملا۔ ملنے کے بعد کہنے لگا میں آپ کی تحریریں اکثر پڑھتا رہتا ہوں کتنے نسخہ ایسے ہیں اور کتنی تراکیب کہ جو میں نے آزمائی ہوں اور مفید ثابت نہ ہوئی ہوں آج میں آپ کو اپنا ایک تجربہ بیان کرتا ہوں جو مجھے ایک ہڈی جوڑنے والے جراح جو موچی دوازے میں بیٹھتے تھے۔ (اللہ بخشے بہت تجربہ کار تھے)، انہیں سے یہ ترکیب مجھے ملی تھی۔ بات یوں ہوئی کہ میں کارپوریشن میں ملازم ہوں ابھی میری ملازمت شروع ہی ہوئی تھی تو میں خود بھی چونکہ موچی دروازے کا رہنے والا تھا ڈیوٹی سے فارغ ہونے کے بعد اسی جراح کی دوکان کے سامنے سے گزرنا ہوتا تھا تو میں ان کے پاس بیٹھ جاتا بعض اوقات انہیں روئی توڑ کر دیتا، کپڑے کو پھاڑ پھاڑ کر ان کی پٹیاں بناتا رہتا، کبھی کوئی چیز ہاون دستے میں کوٹ دیتا، کبھی پانی بھر دیتا اور کبھی ان کی چلم میں آگ ڈال دیتا۔ اسی طرح کسی نہ کسی خدمت میں ان کا ہاتھ بٹاتا رہتا۔ وہ زخموں دردو موچ اور ہڈی جوڑنے کا کام کرتے تھے۔ لیکن بعض بیماریوں کیلئے وہ ایسی ادویات بھی دیتے تھے جن کے نتائج کی تصدیقات اور تجربات میں ہر روز اپنی آنکھوں سے دیکھتا۔ انہیں ادویات میں ایک دوا منجن بھی تھی ان کے پاس جو بھی کوئی بھی شخص دانتوں کی تکلیف، ہلنا، خون نکلنا، پیپ پڑنا، پائیوریا، ماسخورہ بے چمک دانت ان تمام بیماریوں کیلئے آتا، وہ یہی منجن پڑیا میں ڈال کر سبھی کو دیتے اور ترکیب یہ بتاتے کہ صبح نہار منہ انگلی سے دانتوں اور مسوڑھوں پر ہلکا ہلکا ملیں اور دس منٹ کے بعد کلی کرلیں اس طرح رات سوتے وقت۔ وہ ادھیڑ عمر شخص کہنے لگے مجھے خود اور تو کوئی تکلیف نہ تھی لیکن مسوڑھے پھولے ہوئے تھے۔ اور بعض اوقات دانتوں میں ہلکی سی چبھن اور ٹیس محسوس کرتا تھا۔ میں نے بھی استعمال کیا ہفتے دس دن میں صحت مند ہوگیا۔ اب بھی وقتاً فوقتاً استعمال کرتا رہتا ہوں شکریہ کے ساتھ ترکیب لے لی۔

اسی دن ایک مذہبی اجتماع سے فارغ ہونے کے بعد کچھ لوگ ملاقات کیلئے تشریف لائے۔ ان میں ایک صاحب فری ڈسپنسری چلاتے تھے انہیں یہ نسخہ مریضوں کو استعمال کرنے کیلئے میں نے ہدیہ کردیا۔ چونکہ محنتی اور مخلص انسان تھے اس لئے انہوں نے محنت کر کے یہ نسخہ بنایا اور مریضوں کو مسلسل استعمال کرانا شروع کردیا۔ ان کے جانے کے بعد میرے پاس جتنے مریض اس مرض کے آئے ان میں سے جو اس نسخے کے بنانے کی استعداد رکھتا تھا میں نے یہ نسخہ ضرور دیا اور جس جس نے بھی بنایا بہت مثبت نتائج ملے۔ حتیٰ کہ ایک مریض ایسے بھی آئے جس کو ڈاکٹروں نے تمام دانت نکلوانے کا مشورہ دیا تھا جب انہوں نے یہ نسخہ مسلسل استعمال کیا تو تمام دانت محفوظ ہوگئے۔ ایک مریض ایسا بھی ملا جس کے نو دانت مختلف اوقات میں اب تک نکالے جاچکے تھے۔ لیکن درد پیپ اور بے چینی نہ گئی۔ جب انہوں نے یہ نسخہ مسلسل استعمال کیا تو انہیں بہت نفع ہوا حتیٰ کہ انہوں نے دوسرے لوگوں کو یہ بنا بنا کر دیا۔ ایک ڈینٹل سرجن کو جو طبعی نسخہ جات پر کچھ یقین رکھتے تھے یہی نسخہ استعمال کرنے کو دیا انہوں نے میری سوچ سے بھی زیادہ مقدار میں بنایا۔ اور مریضوں کو استعمال کیلئے دیا کچھ ہی عرصہ کے بعد کہنے لگے کہ میرے پاس ایسے قیمتی قیمتی پیسٹ، ماؤتھ واش ادویات اور امیلشن ہیں کہ جن کی تاثیر پر مجھے ناز ہے لیکن میں نے جب یہی استعمال کیا تو اس کے نتائج ان سب سے زیادہ موثر ثابت تھے اور مجھے بہت اطمینان ہوا اور میرے مریضوں کا اعتماد مجھ پر بڑھا۔ قارئین میں نے نامعلوم کتنے مریضوں پر یہ ترکیب آزمائی کتنے معالجین کو یہ فارمولہ گفٹ کیا جس کو بھی دیا اسی نے مفید پایا اور تعریف کی۔ آپ بھی بنالیں کیا خیال ہے صحت جیسی عظیم نعمت کے حصول کیلئے اگر کچھ تھوڑی سے محنت ہو جائے تو قیمت زیادہ نہیں۔ تھوڑی سی توجہ کتنی لاعلاج بیماریوں سے بچنے کا ذریعہ بن سکتی ہے۔

ھوالشافی: گائے یا بھینس کی ٹانگ کی ہڈی جس میں گودہ ہوتا ہے چاہے تازہ لے لیں ورنہ کسی بھی نہاری والے سے ہڈیاں لیکر ان کے سوراخ میں اچھی طرح نمک سفید عام استعمال کا جو کے کھانوں میں استعمال ہوتا ہے۔ (یعنی معدنی ہو کان والا) بھرلیں۔ ان کو کسی مٹی کے برتن میں ڈال کر مٹی سے لیپ کردیں اور کسی بھٹی یا اتنی آگ دیں کہ ہڈیاں جل کر سوختہ اور سفید ہوجائیں پھر تمام ہڈیاں کوٹ پیس کر منجن کی طرح باریک کر کے محفوظ کرلیں اور استعمال کریں۔

بُرے کام کرتا رہوں اور گرفت نہ ہو

ایک شخص ابراھیم بن ادھمؒ کے پاس آیا اور کہا کہ کوئی ایسا طریقہ بتائیں جس سے برے کام کرتا رہوں اور گرفت نہ ہوں۔ حضرت ابراھیم بن ادھمؒ نے فرمایا چند باتیں قبول کرلو۔ پھر جو چاہے کرو۔ اول یہ کہ جب تو کوئی گناہ کرے تو خدا کا رزق مت کھا۔ اس نے کہا یہ تو بڑی مشکل بات ہے کہ رزاق تو وہی ہے۔ پھر میں کہاں سے کھاؤں؟ فرمایا تو یہ کب مناسب ہے کہ تو جس کا رزق کھائے اسی کی نافرمانی کرے۔

دوسری یہ کہ اگر تو گناہ کرنا چاہے تو اس کے ملک سے باہر نکل جا۔ اس نے کہا کہ تمام ملک تو اس کا ہے پھر میں کہاں نکلوں۔ فرمایا تو یہ بات بہت بری ہے کہ جس کے ملک میں رہو اسی کی بغاوت کرنے لگو۔ تیسرے یہ کہ جب تو کوئی گناہ کرنے لگے تو ایسی جگہ کر جہاں وہ تجھے نہ دیکھے۔ اس نے کہا یہ تو بہت ہی مشکل ہے۔ اسلئے کہ وہ تو دلوں کے بھید بھی جانتا ہے۔ فرمایا تو یہ کب مناسب ہے کہ تو اس کا رزق کھائے اور اس کے ملک میں رہے اور اسی کے سامنے گناہ کرے۔ چوتھے یہ کہ جب ملک الموت تیری جان لینے آئے تو اسے کہنا ذرا ٹھہر جا مجھے نیک کام کر لینے دو۔ اس نے کہا وہ مہلت کب دیتا ہے۔ فرمایا۔ تو یہ مناسب ہے کہ اس کے آنے سے پہلے ہی کرلے اور اس وقت کو غنیمت سمجھ۔ پانچواں یہ کہ قیامت کے دن جب حکم ہو کہ اسے دوزخ میں لے جاؤ تو کہنا کہ میں نہیں جاتا۔ اس نے کہا وہ زبردستی بھی لے جائیں گے۔ فرمایا۔ اب تو خود ہی سوچ لے کہ کیا تجھے گناہ زیب دیتا ہے۔ وہ شخص قدموں میں گر گیا اور سچے دل سے تائب ہوگیا۔

ادارے کو کمپوزر کی ضرورت

ملک بھر سے اچھی رفتار اور تجربہ کار ایسے کمپوزرز کی ضرورت ہے جو ایمان داری سے کام کرنا جانتے ہوں معقول تنخواہ کھانا اور رہائش فراہم کی جائے گی فوری رابطہ کریں۔

جس کام میں نفسانی غرض آجائے اس سے برکت اٹھ جاتی ہے۔ (حضرت علی ہجویریؒ)

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

بے جا تو تو میں میں

(عائشہ.........پشاور)

خواب:۔ میں اپنے گھر میں کھڑی ہوتی ہوں کہ ہمارے گھر میں ایک عورت آجاتی ہے۔ جس کا سر ہوتا ہے اور وہ بہت عجیب نظروں سے میری طرف دیکھتی ہے مجھے اس عورت سے ڈر لگتا ہے۔ مگر پتا نہیں وہ پھر نظر نہیں آتی۔ اس کے بعد میں اوپر ہوتی ہوں یعنی چھت کی طرف پھر جب میں دیکھتی ہوں تو ہمارے پڑوسیوں کا گھر ہمارے گھر میں گر جاتا ہے جب دوبارہ دیکھتی ہوں تو میری بہن پودے لئے کمرے میں ہوتی ہے۔

تعبیر:۔ آپ کا یہ خواب آپ کے حق میں اچھا ہے چنانچہ اگر آپ لوگوں کے اپنے ہمسائے کے ساتھ تعلقات خوشگوار ہیں تو ان سے آپ کو فائدہ پہنچے گا اور راحت ہوگی لیکن اگر تعلقات کشیدہ ہیں تو اسکی وجہ عورتوں کی بے جا 'تو تو میں میں' ہے۔ جس میں زیادہ قصور پڑوس کی عورتوں کا ہے۔ بہر کیف معاملے کی اصلاح کی صورت پیدا کریں اور اللہ کے لیے سب ایک دوسرے کو معاف کریں۔ کیا مسلمانوں پر یہ تھوڑی بڑی آزمائش ہے کہ آج یہ اغیار کی ظلم کی چکی میں پس رہے ہیں اور ہر طرف سے خونی بھیڑیئے ان کو نوچ رہے ہیں پھر بھی مسلمانوں کی صفوں میں اتحاد و اتفاق پیدا نہیں ہوتا۔ نہ صرف بین الاقوامی سطح پر بلکہ گھریلو طور پر بھی ایک خاندان کے چند افراد میں اتفاق و اتحاد، ذہنی ہم آہنگی اور ایک دوسرے کے جذبات کا احترام ناپید دکھائی دیتا ہے۔ ہمسائے اور پڑوس کے حقوق کا تحفظ و احترام اور محبت و انصاف تو خود غرضی اور عداوت میں بدل گئی ہے اور اس نادان مسلمان نے اسلامی تعلیمات کو پس پشت ڈال کر مغربی درسگاہوں کو رونق بخشی جسکا خمیازہ وہ بھگت رہا ہے۔!

عمر دراز ہوگی

رفیقہ خان.........تاندلیانوالہ

خواب:۔ میں نے خواب میں دیکھا کہ میری پھوپھی اور ان کی بیٹی ہمارے گھر گھومنے آتی تھیں ہم سب آنگن میں بیٹھے باتیں کر رہے تھے کہ اچانک میری پھوپھی کی بیٹی کو پیٹ میں گولیاں لگیں۔ نہ ہم نے کسی چور اور ڈاکو کو دیکھا نہ ہی کسی شخص کو دیکھا ہم سب رونے لگے اور میری پھوپھی کہنے لگی کہ یہ تو جنتی ہے اور بہشتی ہے پھر ہم اسکو ڈاکٹر کے پاس لے کر جانے لگے تو وہ خود بخود چلنے پھرنے لگی۔ ڈاکٹر نے جلدی سے آپریشن کیا اور کہا کہ یہ تو بچ گئی۔

تعبیر:۔ انشاء اللہ آپ کی پھوپھی زاد بہن کی عمر دراز ہوگی اور دشمنوں کے شر و حسد سے محفوظ رہیں گی۔ ان سے کہئے کہ حسب توفیق کچھ صدقہ دیدیں واللہ اعلم۔

نور باطن نصیب ہوگا

(اصغر رانا.........لاہور)

خواب: میں نے ایک رات میں سارا قرآن مجید پڑھ لیا براہ کرم مہربانی اس کی تعبیر ارشاد فرمادیجئے۔

تعبیر: ماشاء اللہ بہت مبارک ہے کہ علم وحکمت اور فہم اور دانش میں اضافہ کی طرف اشارہ ہے اس لئے آپ کو چاہئے کہ بیداری کے اعمال میں بھی کثرت سے تلاوت کر کے خواب کو سچا کریں۔

بیماری کا اندیشہ

(اجمل حیات.........حضرو)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میرے ہاتھ میں دو کتابیں ہیں۔ ایک عمارت ہے وہاں میں کھڑا ہوا ہوں۔ کیا دیکھتا ہوں کہ بہت سے لڑکے کتابیں ہاتھ میں لئے ہوئے باہر بھاگ رہے ہیں۔ میں بھی بھاگتا ہوں۔ آگے باغیچہ آجاتا ہے وہ باغیچہ چڑھائی کی شکل میں ہے۔ یعنی نیچے سے اوپر کی طرف چڑھائی ہے۔ میں بھاگتا ہوں لیکن جب اوپر چڑھتا ہوں تو مجھے آگے اپنا ایک کلاس فیلو نظر آتا ہے۔ جو کہ میرے ساتھ صرف میٹرک تک پڑھا تھا۔ وہ بکریاں چرا رہا ہے۔ بکریوں کو گھاس باغیچہ والا کھلا رہا ہوتا ہے میں اس سے ملتا ہوں اور باتیں کرتا ہوں کیا باتیں کرتا ہوں یہ یاد نہیں ہم وہیں بیٹھ کر باتیں کرتے ہیں۔ اس کے بعد میری آنکھ کھل جاتی ہے

تعبیر: آپ کے خواب کے مطابق آپ کی مزید تعلیم حاصل کرنے کی کوشش ایک آرزو بن کر ہی رہ جائے گی۔ عملی جامہ نہیں پہنا سکیں گے۔ البتہ آپ کی زندگی انشاء اللہ خوشحال رہے گی اور مالی ترقی بھی ممکن ہے۔ بہر کیف اللہ سے خوب دعائیں کرتے رہیں اور مزید تعلیم کی کوشش جاری رکھیں۔ ہرگز مایوس نہ ہوں، دعاؤں سے تقدیریں بھی بدل جاتی ہیں۔ مزید تعلیم تو ایک اچھا مقصد ہے اور اچھائی کے ساتھ اللہ کی مدد ہوتی ہے۔

شراب محبت الٰہی کا مزہ چکھیں

(رمضان.........سرگودھا)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں کلاس میں موجود تمام بچوں کو شراب پلا رہا ہوں۔ جو ایک بالٹی میں موجود تھی اور خود بھی پی رہا ہوں۔ جبکہ میں چھٹی کلاس میں پڑھتا ہوں۔ اس خواب کی تعبیر بتائیں مہربانی ہوگی۔

تعبیر: اللہ تعالیٰ آپ سے آئندہ زندگی میں مخلوق خدا کی خدمت کا کام لیں گے اور مخلوق کو آپ سے راحت پہنچے گی۔ خود آپ کو بھی ان سے نفع پہنچے گا۔ اور زندگی مفید بھی ہوگی اس لئے آپ فوری کسی عامل متبع سنت شیخ سے روحانی تعلق قائم کر کے شراب محبت الٰہی کا مزہ چکھیں اور اپنے افکار و اعمال کو قیود شریعت کا پابند کریں۔ فقط واللہ اعلم۔

دل کی ویرانی دور کریں

(ش۔ج.........راولپنڈی)

خواب: میں نے خواب میں دیکھا کہ میں اپنے کزن کے ساتھ اوپر چھت پر گئی تو بہت تیز آندھی چلی۔ یہ شام کا وقت تھا۔ اور میں دوڑ کر نیچے آگئی اور جب میں نے اوپر اپنے بائیں طرف دیکھا تو وہاں دو تین قبریں تھیں یہی خواب مجھے کافی سال پہلے آیا تھا اور اب پھر یہ خواب مجھ کو تین بار آیا ہے۔

تعبیر: آپ کا یہ خواب آپ کے حق میں اچھا نہیں ہے اور آپ کی دینی حالت کے فساد پر دلیل ہے۔ اگر آپ نے اپنے آپ کو نہیں سنوارا اور اسلامی تعلیمات کو نہ اپنایا تو بہت سی پریشانیوں میں گھر سکتی ہیں۔ اور ترقی و راحت کے سارے راستے مسدود ہو سکتے ہیں۔ اس لئے آپ نماز، تلاوت وغیرہ نیک اعمال کے ذریعے اپنے کریم آقا کے ساتھ تعلق مضبوط کیجئے اور دل کی قبرستان جیسی ویرانی کو محبت الٰہی کے نور سے پر رونق کیجئے۔ اللہ توفیق عطا کرے آمین۔

جس عمل میں تجھے حلاوت نہ آئے، سمجھ کہ وہ عمل ہی تو نے نہیں کیا۔ (حضرت شیخ عبدالقادر جیلانیؒ)

کلونجی برص اور ہندو جوگی

کلونجی اور برص

برص ایک ایسا مرض ہے جو انسان کے ظاہری حسن اور خوبصورتی کو تباہ کر دیتا ہے۔ جسم پہ پہلے جگہ جگہ سفید داغ نمودار ہوتے ہیں۔ یہ داغ آہستہ آہستہ بڑھتے جاتے ہیں۔ اور پھر یہ بڑھتے بڑھتے پورے جسم کو اپنی لپیٹ میں لے لیتے ہیں۔ اور یوں انسان کا جسم بدنما ہو جاتا ہے۔ لیکن ذیل کا نسخہ برص کی جملہ اقسام کیلئے مفید اور موثر ہے۔ بلکہ ۱۹۴۵ء میں دہلی میں منعقد مشہور طبی کانفرنس میں ایک ہندو وید نے یہ نسخہ ہزاروں کی تعداد میں موجود اطباء میں بہت فخر سے پیش کیا تھا۔ اور بعد میں اس نسخے کی تصدیق آزمانے کے بعد اس وقت کے مختلف اخبارات اور طبی رسائل نے کی تھی۔

ھوالشافی: ہلدی سبز ایک کلو، کلونجی ایک کلو، نیم کی نمولی نیم کوٹی ہوئی پانچ کلو، مجیٹھ ایک کلو، گل منڈی ایک کلو۔

ان تمام کو ایک من پانی میں بھگو رکھیں۔ دس دن بھگونے کے بعد ان تمام کا عرق مروجہ طریقے کے مطابق کشید کریں اور مریض برص کو ۵ تولے عرق صبح و شام تین ماہ تک پلائیں۔ اور بیرونی طور پر لگانے کیلئے مریض کو انڈے کی زردی کے تیل اور باریک پسی ہوئی کلونجی والا لیپ لگوائیں۔ یہ نسخہ بعض ایسے مریضوں نے بھی آزمایا۔ جن کو کوڑھ کی تکلیف تھی۔ اور کوڑھ کے مرض کے سالہا سال کے علاج سے افاقہ نہیں ہوا تھا۔ لیکن انہوں نے جب یہ نسخہ استعمال کیا تو اکسیری اور یقینی فوائد نمودار ہوئے۔

ایک ہندو وید کی وضاحت

اس نسخے کے ضمن میں ایک ہندو وید نے عجیب وضاحت کی۔ اس کا لکھنا ہے کہ میں نے اس نسخے کو آزمانے کے طور پر اس سے کلونجی نکال لی۔ اور کلونجی کے علاوہ باقی تمام اجزاء کا عرق استعمال کیا۔ لیکن مجھے افاقہ نہ ہوا۔ یعنی میرے مریض کو افاقہ نہ ہوا۔ لیکن جب میں نے یہی نسخہ کلونجی کے اضافے کے ساتھ استعمال کیا تو حیرت انگیز تبدیلی رونما ہوئی۔ بعض اوقات مریضوں کو کھانے کیلئے ساتھ ایک اور نسخہ بھی دیا۔

دوائے برص

بانچی اور کلونجی ہم وزن کوٹ پیس کر دو سے تین گرام صبح شام اسی عرق کے ہمراہ استعمال کرائیں۔ تو مریضان برص کیلئے بہت جلد شفاء کا پیغام لاتی ہے۔

میں مالدار آدمی ہوں مگر میرے کوئی اولاد نہیں

ایک روایت ہے کہ حضرت امام حسنؓ ایک مرتبہ حضرت امیر معاویہؓ کے پاس تشریف لے گئے تو آپؓ سے حضرت امیر معاویہؓ کے ایک ملازم نے کہا میں مالدار آدمی ہوں مگر میرے کوئی اولاد نہیں، مجھے کوئی ایسی چیز بتایئے جس سے اللہ تعالیٰ مجھے اولاد عطا فرمائے۔ آپؓ نے فرمایا استغفار پڑھا کرو۔ اس نے استغفار کی یہاں تک کثرت کی کہ روزانہ سات سو مرتبہ استغفار پڑھنے لگا۔ اس کی برکت سے اس کے دس بیٹے ہوئے۔ دوسری مرتبہ جب اس شخص کو نیاز حاصل ہوا تو دریافت کرنے پر امام حسنؓ نے فرمایا کہ تو نے حضرت ہودؑ کا قول نہیں سنا جو انہوں نے فرمایا: ''**یَزِدْكُمْ قُوَّةً اِلٰی قُوَّتِكُمْ**'' اور حضرت نوحؑ کا یہ ارشاد ''**یُمْدِدْكُمْ بِاَمْوَالٍ وَّبَنِیْنَ**'' (فائدہ) معلوم ہوا کہ کثرت رزق اور حصول اولاد کے لئے استغفار کا بکثرت پڑھنا قرآنی عمل ہے۔

(حاشیہ قرآن از مولانا سید نعیم الدین مراد آبادی)

اس کے علاوہ اور بہت کچھ اس کتاب میں

(توبہ کے کمالات، صفحہ نمبر 41)

عبقری پوری زندگی ملتا رہے۔ انشاء اللہ تعالیٰ

اگر آپ 5 سال یا 10 سال یا اس سے بھی زیادہ یا کم کی ممبر شپ چاہتے ہیں تو اس کے مطابق رقم ارسال کر دیں۔ اسطرح بار بار رقم جمع کرانے کی زحمت سے بچ جائیں گے۔ کاغذ اور پرنٹنگ کی قیمت بڑھنے سے رسالے کی قیمت اگر نا چاہتے ہوئے مجبوراً بڑھانا پڑی تو آپ کو اطلاع ہو جائے گی۔

بری موت سے بچنے کا ایک نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نسخہ

(ابو لبیب شاذلی)

شیطان کے پریشان کرنے اور ڈرانے کے وقت اذان کہنا

جب شیطان کسی کو پریشان کرے اور ڈرائے اس وقت بلند آواز سے اذان کہنی چاہئے، کیونکہ شیطان اذان سے بھاگتا ہے، حضرت سہیل بن ابی صالح کہتے ہیں کہ میرے والد نے مجھے بنو حارثہ کے پاس بھیجا، اور میرے ہمراہ ہمارا ایک بچہ یا ساتھی تھا۔ دیوار کی طرف سے کسی پکارنے والے نے اس کا نام لیکر آواز دی، اور اس شخص نے جو میرے ہمراہ تھا دیوار کی طرف دیکھا تو اس کو کوئی چیز نظر نہیں آئی، پھر میں نے اپنے والد صاحب سے اس کا تذکرہ کیا تو انہوں نے فرمایا: اگر مجھے پتہ ہوتا کہ تمہیں یہ بات پیش آئے گی تو میں تم کو نہ بھیجتا۔

وَلٰكِنْ اِذَا سَمِعْتَ صَوْتًا فَنَادِ بِالصَّلٰوةِ فَاِنِّیْ سَمِعْتُ اَبَا هُرَیْرَةَ یُحَدِّثُ عَنْ رَسُوْلِ اللّٰهِ صَلَّى اللّٰهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ اَنَّهٗ قَالَ: اِنَّ الشَّیْطَانَ اِذَا نُوْدِیَ بِالصَّلٰوةِ وَلّٰی وَلَهٗ حُصَاصٌ.

لیکن (یہ بات یاد رکھو کہ) جب تم کوئی آواز سنو تو بلند آواز سے اذان کہو، کیونکہ میں نے حضرت ابو ہریرہؓ کو حضور اکرم ﷺ کی یہ حدیث بیان کرتے سنا ہے کہ جب اذان کہی جاتی ہے تو شیطان پیٹھ پھیر کر گوز مارتا ہوا بھاگتا ہے۔

(مسلم شریف جلد ۱ صفحہ ۱۶۷)

مسکین کو اپنے ہاتھ سے دینا

حضرت عثمانؓ کہتے ہیں حضرت حارثہ بن نعمانؓ کی بینائی جا چکی تھی انہوں نے اپنی نماز کی جگہ سے لے کر اپنے کمرے کے دروازے تک ایک رسی باندھ رکھی تھی۔ جب دروازے پر کوئی مسکین آتا تو اپنے ٹوکرے میں سے کچھ لیتے اور رسی کو پکڑ کر دروازے تک جاتے اور خود اپنے ہاتھ سے اس مسکین کو دیتے۔ گھر والے ان سے کہتے آپ کی جگہ ہم جا کر مسکین کو دے آتے ہیں وہ فرماتے میں نے رسول اللہ ﷺ کو فرماتے ہوئے سنا ہے کہ مسکین کو اپنے ہاتھ سے دینا بری موت سے بچاتا ہے۔ (حیاۃ الصحابہ جلد ۲ صفحہ ۲۳۴)

نیک عورت امور دنیا سے نہیں بلکہ اسباب آخرت سے ہے۔ (حضرت امام غزالیؒ)

دادی اماں کی پٹاری سے نانی اماں کے ٹوٹکوں سے

گھر بنانے، گھر سجانے، گھر سنوارنے اور گھر بھر کی صحت کے لئے

مفید گھریلو ٹوٹکے

(۱) چوپر اور بلینڈر کو ہر ماہ تھوڑا سا نمک ڈال کر پانچ منٹ تک چلائیں چھریاں تیز ہو جائیں گی۔(۲) اگر سنک میں کچرا جمع ہو جائے تو دو کھانے کے چمچے سوڈا بائیکاربونیٹ سنک ڈرین میں ڈال کر اوپر سے ایک کپ سرکہ ڈال دیں۔ایک گھنٹے میں بند ڈرین کھل جائے گا۔(۳) کوئی بھی چیز تلتے ہوئے کڑاہی میں دو یا تین بوند لیموں کے رس کی ڈال دیں تو تیل۔تلی ہوئی چیز میں کم جذب ہوگا۔

(۴) چمڑے کے سینڈل میلے ہو جائیں تو تارپین کے تیل سے بالکل صاف ہو جائیں گے۔(۵) ڈبل روٹی کا ایک ٹکڑا لے کر آئل پینٹنگ کے اوپر پھیریں پینٹنگ چمک اٹھے گی۔

(٦) سوئچ بورڈ کو چمکانے کیلئے نیل پالش ریموور کو کسی بھی کپڑے یا روئی پر لگا کر صاف کریں تو وہ چمک اٹھے گا۔

(۷) فرش پر اگر روغن کے دھبے پڑ جائیں تو انہیں مٹی کے تیل کی مدد سے دور کریں۔(۸) ٹوتھ پیسٹ چھالوں پر لگانے سے چھالے ٹھیک ہو جاتے ہیں۔(۹) کپڑے پر اگر سیاہی یا بال پوائنٹ کی لکیریں لگ جائیں تو انہیں اسپرٹ سے صاف کریں۔(۱۰) فرش پر اگر پیلے بدنما داغ پڑ جائیں تو پانی میں سرکہ اور سرف ملا کر دھوئیں فرش جگمگا اٹھے گا۔

(۱۱) پنیر کو گرم پانی میں ڈال کر تھوڑی دیر رکھیں اور پھر اسے کسی بھی سبزی میں ڈال کر پکائیں پنیر نہیں ٹوٹے گا۔

(۱۲) میتھی کی کڑواہٹ دور کرنے کے لئے اس میں نمک اور ہلدی مکس کریں کچھ دیر رکھنے کے بعد دھو لیں کڑواہٹ ختم ہو جائے [illegible] ۔(۱۳) چپاتیوں کو چند دنوں [illegible] کیلئے [illegible] میں چپاتیوں کے ساتھ تھوڑا سا ادرک بھی رکھیں چپاتیاں نرم اور تازہ رہیں گی یا پھر چپاتیاں پلاسٹک کی تھیلی میں بند کر کے فرج میں رکھیں روٹی نرم رہے گی۔

(۱۴) اگر چھری کو ابلے ہوئے پانی میں ڈبو کر ڈبل روٹی کو کاٹا جائے تو وہ با آسانی کٹ جائے گی۔(۱۵) لیموں کے چھلکے اگر سبزیاں ابالنے والے پانی میں ڈال دیے جائیں تو ان کی رنگت خوشنما رہتی ہے۔(١٦) پرانی وضع کی مسہریاں جو پرانی لکڑی کی ہوں ان میں اٹھتے بیٹھتے وقت چوں چوں کی آواز آتی ہے۔ان کی چولوں میں صابن نرم کر کے ملیں اور تھوڑا تھوڑا چاروں چولوں میں لگا دیں۔آواز نہیں آئے گی۔(۱۷) کھانے میں زیرے سونف اور الائچی کا استعمال کھانے کو زود ہضم بناتا ہے۔(۱۸) ادرک پیٹ کے نظام کو درست رکھتا ہے پہاڑی نمک اور ادرک کا پیسٹ بنا کر کھانے سے پہلے لیں تو کھانا ہضم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

(۱۹) ڈبل روٹی کا آٹا گوندھتے وقت اگر اس میں ایک ٹیبل اسپون لیموں کا رس ملا دیں تو آٹا زیادہ پھولے گا اور ڈبل روٹی زیادہ نرم ہوگی۔(۲۰) لہسن کی بو ہاتھ سے ہٹانے کے لئے ہاتھوں کو اسٹیل کے چمچے سے رگڑ کر سادہ پانی سے دھوئیں۔(۲۱) پودینہ کو تین چار دن تک فرج میں رکھنا ہو تو اس کے پتے صاف کر کے المونیم فوائل تھیلی میں رکھ کر فرج میں رکھیں پودینہ کالا نہیں ہوگا۔(۲۲) دودھ اتنا گرم کریں کہ انگلی برداشت کرے پھر اس میں دو چمچے دہی ڈال دیں تو دہی تین ہی گھنٹوں میں جم جائے گا۔(۲۳) کسی چیز میں ٹماٹر ڈال کر پکانے سے اس کے پکنے کا وقت بڑھ جاتا ہے۔

(۲۴) پیاز کے گول گول لچھے کاٹ کر ڈالنے سے پیاز جلدی گل کر مصالحہ میں حل ہو جاتا ہے۔(۲۵) پودینے کے پتے ابال کر اس کا پانی روزانہ پینے سے چہرے کی رنگت نکھر جاتی ہے۔(۲٦) روزانہ نہار منہ تین گرام خشخاش کھائیں کھانسی دور ہو جائے گی۔(۲۷) ہرا دھنیہ اگر اخبار میں لپیٹ کر رکھا جائے تو وہ بالکل ہرا رہتا ہے۔

ایجنسی کے خواہشمند توجہ فرمائیں:

ملک بھر سے "ماہنامہ عبقری" کی ایجنسی حاصل کرنے کے خواہشمند اور موجودہ ایجنسی ہولڈر معاملات طے کرنے اور اپنی ڈیمانڈ کیلئے اس پتہ پر رابطہ فرمائیں:

ادارہ اشاعت الخیر

حضوری باغ روڈ، ملتان۔

فون: 061 4514929- 0300-7301239

ایک ورزش۔ ہزار فائدے

عورتوں، مردوں اور بچوں کے لیے یکساں مفید

ورزش، کمزوری اور بڑھاپے کی ہزار دواؤں کی ایک دوا ہے۔ورزش بڑھاپے کی تیزی سے بڑھتے پہیوں کے لیے بریک ثابت ہوتی ہے۔ ورزش کے ساتھ متوازن اور متناسب غذا استعمال کرنے والے اپنی عمر کے لحاظ سے خود کو دس بیس سال کم عمر محسوس ہوتے ہیں اور ورزش کے لیے عمر کی کوئی قید نہیں ہوتی ہے۔ ہر شخص جب چاہے ورزش شروع کر کے بے شمار فوائد حاصل کر سکتا ہے، لیکن اس کے لیے باقاعدگی اور مستقل مزاجی بے حد ضروری ہے۔ورزش اس لیے ضروری اور مفید ہے کہ اس سے:

☆ جسم کا مدافعتی نظام یعنی امراض سے مقابلے کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔☆ زائد وزن خاص طور پر چربی سے نجات ملتی ہے۔☆ قلب کے عضلات کے ناکارہ ہو جانے کا خطرہ ٹل جاتا ہے۔☆ جسم چھریرا اور سڈول ہو جاتا ہے۔ ☆ قلب کی تکلیف کا خطرہ دور ہو جاتا ہے۔☆ جسمانی سرگرمی کے دوران جسم، چربی جلا کر توانائی حاصل کرتا ہے۔ ☆ جسم میں پھیپھڑوں کے بالائی حصے میں چھوت کا مقابلہ کرنے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔

☆ ذہنی دباؤ اور کشیدگی سے ہونے والا دردِ سر دور ہو جاتا ہے۔☆ آکسیجن بھرپور انداز میں جذب ہوتی ہے۔☆ عضلات (پٹھوں) کی توانائی بڑھ جاتی ہے۔☆ پتلے گوشت یعنی پٹھوں کے ریشے محفوظ رہتے ہیں۔☆ ہائی بلڈ پریشر کی تکلیف کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔

☆ جوڑوں کے بندھن اور ڈور موٹے اور مضبوط ہوتے ہیں۔☆ قلب کی شریانوں کا دورانِ خون بہتر ہوتا ہے۔☆ خون میں مضر کولیسٹرول کی سطح کم اور مفید کولیسٹرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔☆ فوری یادداشت کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔☆ نظر ٹھیک اور تیز رہتی ہے اور گلاکوما سے محفوظ رہتا ہے۔☆ ذیابیطس قسم دوم (غیر انسولینی) کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔☆ فکر و پریشانی دور ہوتی ہے۔☆ تمباکو کا استعمال ترک کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔☆ جوڑوں کو کمزوری سے بچاتی ہے۔☆ جنسی خواہش بڑھاتی اور کارکردگی اور تسکین میں اضافہ کرتی ہے۔☆ ذہنی دباؤ (اسٹریس) سہارنے کی صلاحیت بڑھاتی ہے۔ ☆ اچھی گہری نیند لاتی ہے۔☆ بڑی آنت کے سرطان سے محفوظ رکھتی ہے۔☆ چھاتی کے سرطان کا خطرہ کم کرتی ہے۔☆ مثانے کے غدود کے سرطان کا خطرہ کم کرتی ہے۔☆ فالج کا خطرہ کم کرتی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 22 پر)

جب کام زیادہ ہوں تو سب سے پہلے اس کام کو ہاتھ میں لو جو سب سے اہم ہے۔ (حضرت امام شافعیؒ)

کون ہے جو شیطان سے حفاظت چاہتا ہو؟

قیامت میں اللہ تعالیٰ کے عرش کے سائے تلے

(حدیث ابو ہریرہؓ) جناب رسول اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا:۔

(ترجمہ) سات قسم کے لوگ وہ ہیں جن کو اللہ اس دن اپنے (عرش کے) سائے تلے جگہ دیں گے جس دن اس کے سائے کے سوا کوئی سایہ نہ ہوگا۔ (۱) عادل حکمران (۲) وہ نوجوان جو اللہ تعالیٰ کی عبادت کرتے کرتے پروان چڑھا (۳) وہ شخص جس کا دل (ہر وقت نماز اور ذکر اللہ کے لیے) مسجد کے ساتھ لگا رہتا ہے (۴) وہ دو شخص جو آپس میں اللہ کے لیے محبت کرتے ہیں اسی حالت میں آپس میں ملتے ہیں اور اسی پر علیحدہ ہوتے ہیں (۵) وہ شخص جس کو کوئی منصب و جمال والی عورت گناہ کی دعوت دے اور یہ جواب دے کہ میں اللہ عزوجل سے ڈرتا ہوں (۶) وہ شخص جو کسی قسم کا صدقہ کرے پھر اس کو اس طرح سے چھپائے کہ اس کے بائیں ہاتھ کو بھی علم نہ ہو کہ دائیں ہاتھ نے کیا خرچ کیا۔ (یعنی صدقہ کر کے اس کو اچھی طرح سے چھپائے) (۷) وہ شخص جس نے تنہائی میں اللہ کو یاد کیا اور اس کی آنکھیں (آنسوؤں سے) بہہ پڑیں۔ (بخاری، مسلم)

ایسے شخص کے لیے ایمان کی گواہی دو

(حدیث ابو سعید خدریؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا (ترجمہ) جب تم کسی شخص کو دیکھو کہ اس نے مسجد میں عبادت کے لیے آنے جانے کی عادت بنالی ہے تو اس کے ایمان کی گواہی دو۔ (کیونکہ) اللہ تعالیٰ ارشاد فرماتے ہیں بے شک اللہ کی مساجد کو وہی شخص آباد رکھتے ہیں جو اللہ پر اور آخرت کے دن پر ایمان لایا ہو۔ (ترمذی)

اللہ کی خوشی

(ترجمہ) جو شخص نماز اور ذکر اللہ کے لیے مسجد کو اپنا مرکز بنا لے تو اللہ تعالیٰ اس سے ایسے خوش ہوتے ہیں جیسے غائب رہنے والے شخص کے گھر والے اپنے غائب کے واپس آنے سے خوش ہوتے ہیں (ابن ماجہ، ابن خزیمہ، ابن حبان، حاکم)

شیطان سے بچنے کا طریقہ

(حدیث معاذ بن جبلؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: (ترجمہ) بکریوں کے بھیڑیئے کی طرح شیطان بھی ایک قسم کا بھیڑیا ہے جو دور کی اور ایک طرف کی بکریوں کا شکار کرتا ہے۔ تم اپنے آپ کو متفرق جماعتوں میں تقسیم نہ کرنا بلکہ ایک ہی جماعت کو اور جس طرف مسلمانوں کی غالب اکثریت ہو اس کو اور مسجد کو لازم پکڑنا۔ (مسند احمد)

مسجد کے اوتاد، فرشتوں کے ہم نشین

(حدیث عبداللہ بن سلامؓ) جناب نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا: (ترجمہ) بلاشبہ مسجد کے اوتاد ہیں (مسجد کے باہر کہیں) چلے جائیں تو فرشتے ان کو ڈھونڈتے ہیں، اگر یہ مریض ہو جائیں تو فرشتے ان کی عیادت کرتے ہیں اگر کسی کام میں مشغول ہوں تو وہ فرشتے ان کی مدد کرتے ہیں۔

اوتاد سے مراد وہ مسلمان ہیں جو زیادہ تر اپنا وقت مسجد میں اعتکاف، ذکر اللہ، تلاوت قرآن پاک اور نوافل میں گزارتے ہیں۔ اللہ تعالیٰ سب مسلمانوں کو اس کی توفیق دے آمین (مترجم)

(بقیہ: صرف تین شب میں سخت مشکل فوری ختم)

تین روز کے اندر انشاء اللہ حاجت پوری ہو جائے گی۔

قحط سالی دور ہو: اگر کسی ملک میں قحط سالی کے نشان معلوم ہوں اور بارش نہ ہو گیا (۱۱) آدمی "یا وھاب" کا ختم پڑھیں۔ اکہتر ہزار دفعہ تین دن تک برابر پڑھا جائے۔ چوتھے ہی دن انشاء اللہ بخیریت مینہ برسے گا ختم یہ ہے کہ اول گیارہ شخص باوضو ہو کر بیٹھیں اور انیس انیس دفعہ پڑھیں۔

﴿اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰی مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا فِیْ عِلْمِ اللّٰهِ صَلٰوةً دَآئِمَةً بِدَوَامِ مُلْكِ اللّٰهِ﴾

اس کے بعد اکہتر ہزار دفعہ "یا وھاب" پڑھ کر پھر انیس دفعہ مندرجہ بالا درود شریف پڑھیں اور دعا باران کی کریں انشاء اللہ جلد مقصود حاصل ہو۔

شعور کی تعمیر کے بغیر کوئی بھی چیز حاصل نہیں ہوتی

مولانا وحید الدین خاں

ایک شخص اپنے بیٹے کو ڈاکٹر بنانا چاہتا ہو اور اس سے کہے کہ تم پہلے بازار میں ایک دکان لیکر مطب کھول لو۔ اس کے بعد ڈاکٹری پڑھتے رہنا۔ اگر کوئی باپ اپنے بیٹے کو اس قسم کا مشورہ دے تو لوگ اس کو پاگل یا کم از کم غیر سنجیدہ انسان سمجھیں گے۔ کیوں کہ ڈاکٹری پہلے سیکھی جاتی ہے اور مطب اس کے بعد کھولا جاتا ہے۔ مگر عجب بات ہے کہ یہی الٹا کام ہمارے تمام لیڈر کر رہے ہیں۔ اس کے باوجود کوئی انھیں غیر سنجیدہ نہیں کہتا۔ بلکہ انہیں مفکر اور رہنما کا خطاب دے دیا جاتا ہے۔ موجودہ زمانہ میں جو لیڈر اٹھے وہ تقریباً سب کے سب قوم کو اسی قسم کی لا حاصل رہنمائی دیتے رہے: پہلے سیاسی آزادی حاصل کرلو، اسکے بعد قومی تعمیر کا کام کرنا۔ پہلے ایک زمینی خطہ حاصل کرلو، اس کے بعد وہاں اسلامی نظام جاری کرانا۔ پہلے حکومت کا تختہ الٹ دو، اس کے بعد اصلاح معاشرہ کا کام انجام دینا، پہلے پارلیمنٹ سے قانون پاس کرالو اس کے بعد لوگوں کی ذہنی اصلاح کرنا وغیرہ۔

اس قسم کی تمام باتیں اتنی ہی بے معنی ہیں جتنا ڈاکٹری سیکھنے سے پہلے ڈاکٹری دکان کھولنا۔ یہی وجہ ہے کہ اس سو سال سے بھی زیادہ لمبی مدت تک ہنگامہ آرائی کرنے کے باوجود مسلمانوں کے حصہ میں بربادی اور ناکامی کے سوا اور کچھ نہیں آیا۔ انسان کوئی لوہا یا لکڑی نہیں ہے۔ جس کو مرحلہ وار گڑھا جا سکے۔ انسان ایک ہی بار بنتا ہے اور یہ پہلی بار جیسا بن جائے اسی پر وہ ہمیشہ قائم رہتا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خارجی انداز کی تحریکیں اپنے دوسرے مرحلہ کے منصوبہ میں ہمیشہ ناکام رہتی ہیں۔ خارجی نشانہ پورا کرنے کے بعد ان کے لیڈر افراد کی داخلی اصلاح پر تقریریں شروع کرتے ہیں۔ مگر اس قسم کی تقریروں کا ایک فی صد بھی فائدہ نہیں ہوتا۔ اس قسم کا تجزیہ انسانی نفسیات سے بے خبری ہے اور بدقسمتی سے موجودہ زمانہ کے تمام لیڈر نفسیاتِ انسانی سے اسی بے خبری کی مثال بنے ہوئے ہیں۔ تعمیر قوم حقیقتاً تعمیر شعور کا دوسرا نام ہے۔ شعور کی تعمیر کے بعد ہر چیز اپنے آپ حاصل ہو جاتی ہے، شعور کی تعمیر کے بغیر کوئی بھی چیز حاصل نہیں ہوتی۔

گریپ فروٹ کا نام سن کر منہ نہ بنائیں

پاپیتے کی طرح اکثر افراد گریپ فروٹ کا نام سن کر منہ بنا لیتے ہیں۔ ان کی نظر میں ان دونوں پھلوں میں ذائقہ نہیں ہوتا، لیکن وہ یہ حقیقت بھول جاتے ہیں کہ اصل ذائقہ اچھی صحت کا ہوتا ہے اور اسے قائم و برقرار رکھنے کے لیے دونوں کا استعمال ضروری ہوتا ہے۔ پاپیتے کی کم مٹھاس اور گریپ فروٹ کی تلخی ترشی پر نہ جایئے۔ ان سے صحت کو پہنچنے والے فائدوں پر نظر رکھیے اور انھیں نوشِ جاں کر کے اپنی صحت بنایئے۔ روزانہ گریپ فروٹ کھانے والے بڑے فائدے میں رہتے ہیں، کیوں کہ قدرت کا تحفہ یہ پھل، کولیسٹرول کم کرنے کی بڑی صلاحیت رکھتا ہے۔ ہر پھل میں حل ہونے والا ریشہ، پیک ٹین ہوتا ہے۔ اس ریشے میں کولیسٹرول کو گھلانے اور خون سے سمیٹ کر اسے خارج کرنے کی بڑی صلاحیت ہوتی ہے۔ گریپ فروٹ میں چوں کہ ریشہ بہت ہوتا ہے، اس لیے اس میں یہ صلاحیت بھی زیادہ ہوتی ہے۔ اسے مسلسل چار ماہ تک استعمال کرنے سے کولیسٹرول کی سطح میں اوسطاً 7-6 فی صد کمی ہو جاتی ہے۔ گریپ فروٹ کے پیکٹ ٹین سے قلب و صحت کے لیے مضر اور خراب کولیسٹرول ایل ڈی ایل کی سطح میں ۱۰ فی صد تک کمی ہو سکتی ہے۔ گریپ فروٹ کا تعلق بھی لیموں کے خاندان سے ہے، یعنی مسمی، مالٹا، سنترہ، کینو، چکوترہ وغیرہ سب اسی کے بھائی بند ہیں، لیکن خاص طور پر گریپ فروٹ میں دیگر ترش پھلوں کے مقابلے میں "لیمونین" نامی ترش روغن زیادہ ہوتا ہے۔ اس کے تیل یا روغن میں لیبارٹری کی چوہیوں کی چھاتیوں کی رسولیاں کم کرنے کی بڑی صلاحیت کا انکشاف بھی ہوا ہے۔

یہ بات آپ کے علم میں ہوگی کہ اس وقت دنیا کے مختلف ملکوں میں سرطان پر مسلسل تحقیق ہو رہی ہے۔ ان میں امریکا کا نیشنل کینسر انسٹی ٹیوٹ سر فہرست ہے۔ یہ ادارہ دیگر مانع سرطان اجزا کے علاوہ لیمونین اور ترشادہ پھلوں کی سرطان سے مقابلہ کرنے کی صلاحیت پر بھی کروڑوں ڈالر خرچ کر رہا ہے، کیوں کہ گریپ فروٹ اور ان پھلوں میں سرطان روکنے کی بڑی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ ترش پھلوں میں دراصل فلیونائڈز کے علاوہ فینولکس (کاربولک ایسڈ) جیسے موثر مانع تعفن (اینٹی سپٹک) اجزا ہوتے ہیں۔ سبز چائے میں پائے جانے والے فلیونائڈز کی طرح گریپ فروٹ میں شامل موجود فلیونائڈز اور فینولکس چونکہ بڑے موثر مانع تکسید (اینٹی اوگزیڈنٹ) ہوتے ہیں، یہ جسم میں ایسے اجزا تیار کرتے ہیں جو رسولیاں بنانے والے اجزا کا خاتمہ کر دیتے ہیں۔ ترشادہ پھل ہونے کی وجہ سے گریپ فروٹ میں حیاتین ج (وٹامن سی) بھی خوب ہوتا ہے۔ ایک گریپ فروٹ میں ۸۱ ملی گرام وٹامن سی ہوتا ہے۔ یہ مقدار روزانہ درکار حیاتین ج کی دو تہائی مقدار کے برابر ہوتی ہے۔ اس حیاتین کا جسم کی امراض سے لڑنے کی صلاحیت سے بڑا گہرا تعلق ہوتا ہے، یعنی اس سے جسم کی قوت مدافعت مستحکم رہتی ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 38 پر)

کلونجی اور برین ٹیومر

مجھے دماغی رسولی تھی۔ کلونجی کے کرشمات کتاب کے حوالے سے نسخہ سرس اور کلونجی ہم وزن پیس کر بڑے کیپسول بھر کر ایک کیپسول دن میں ۴ بار نیم گرم دودھ کے ہمراہ استعمال کیے۔ اس کے کیا فوائد ہوئے وہ حیرت سے کم نہ تھے حتیٰ کہ برین سرجن (نیورو سرجن) جنھوں نے آپریشن کے لیے کہا تھا وہ حیران ہوئے کہ ہم تو دماغی آپریشن کا مشورہ دے چکے تھے۔ لیکن یہ حیرت انگیز کرشمہ ہے میں نے کتنے لاجواب فوائد محسوس کیے ان میں سے چند نوٹ فرمائیں۔

۱)...... چلتے چلتے گرنے کا احساس جو کہ ختم ہو گیا۔ جسم متوازن ہوا اور صحت ملی۔

(۲)...... چھوٹا پیشاب آنے پر نکلنے کا احساس ختم ہوا حتی کہ 2 یا تین گھنٹے گزر جاتے پھر بھی خود کیا اور بھی ٹائم نکل سکتا تھا۔ مثانہ طاقت ور ہوا۔

۳)...... ایک ماہ میں دو یا تین مرتبہ پیچش اور گیس ہوتی تھی، ختم ہو گئی۔ پٹھے، اعصابی نظام مضبوط ہوا۔ اور جسم میں کسی قسم کی درد نہیں ہوئی سر کے چکر بھی ختم ہو گئے۔

(عبدالحفیظ۔۔۔ کراچی)

(بقیہ: کھلانے اور پلانے والی مسنون دعا کا شکریہ)

کا اللہ کی طرف سے عنایت ہونا الگ احسان ہے اور اس کو کھلانا، منہ میں پہنچانا اور وہاں سے پیٹ میں لے جانا اور صحت کے لیے مفید بنانا دوسرا بڑا احسان ہے، اسی لیے اللہ کے رسول ﷺ نے فرمایا کہ صرف کھانا دینے پر نہیں بلکہ کھلانے پر بھی اللہ کا شکر ادا کریں، آپ نے ہمیں تعلیم دی کہ ہم کھانا کھانے پر اللہ کا شکر اس طرح ادا کریں کہ اے اللہ! تو نے اپنے فضل سے نہ صرف ہمیں رزق دیا بلکہ کھلایا بھی اور پلایا بھی، اس پر تیری ہی ذات تعریف کے قابل ہے، ہم نے تیرا دیا ہوا کھا پی کر تیری ناشکری نہیں کی، تیری بغاوت کرتے ہوئے شرک و کفر نہیں کیا بلکہ تیرے کرم سے ہم مسلمان بھی ہیں اس پر بھی ہم اے اللہ! تیرا ہی شکر ادا کرتے ہیں۔

اَلْحَمْدُ لِلّٰهِ الَّذِیْ اَطْعَمَنَا وَ سَقَانَا وَ جَعَلَنَا مِنَ الْمُسْلِمِیْنَ (مولانا محمد الیاس ندویؒ)

(بقیہ: قارئین کی خصوصی تحریریں)

یہ صبح وشام کے اذکار آپکو 'پیارے رسول ﷺ کی پیاری دعائیں' میں با آسانی مل جائیں گے۔ ان کو اپنی زندگی کا لازمی حصہ بنائیں اسکو پڑھنے سے آپ اللہ تعالیٰ کی حفاظت میں رہیں گے اسکو اپنے اوپر اس طرح لازم کریں جیسے کھانا پینا لازمی ہے۔ صبح کا ناشتہ اگر بھول جائے تو کوئی بات نہیں مگر صبح کے اذکار نہ بھولیے۔ ان کے معنی پر اگر آپ غور کر کے پڑھیں گے تو خود بخود آپکو پتہ چل جائے گا کہ یہ شیطان سے کس طرح اللہ کی حفاظت میں دیتے ہیں۔ آپ کو خود محسوس ہوگا کہ آپ اللہ کی حفاظت میں ہیں۔

تین قل بھی لازمی صبح و شام تین مرتبہ پڑھیں رات کو نبی کریم ﷺ کی بھی سنت تھی کہ بستر پہ جب لیٹتے تو معوذتین (الفلق، الناس) تین تین مرتبہ دعا کی طرح ہاتھ اٹھا کر پڑھتے اور پھر ان پر پھونک مار کر پورے بدن پر جہاں جہاں ہاتھ جاتا، پھیرتے۔ یقین مانیے جب آپ یہ عمل کریں گے تو رات کو سکون کی نیند آئے گی کیونکہ ہمارے ساتھ اکثر ایسا ہوتا ہے کہ بلا وجہ سر میں درد۔ ٹانگوں میں بھڑک لگ جاتی ہے۔ رات کو ایسی بے چینی ہونے لگتی ہے۔ جس کی کوئی وجہ نہیں ہوتی اگر آپ اس سنت پر عمل کریں گے تو انشاء اللہ بے چینی دور ہو جائے گی اور سکون کی نیند آئے گی۔

آخر میں یہ کہ جب ہم دین کی اصل سے ہٹتے ہیں تو ہمارے لیے مشکلات پیدا ہو جاتی ہیں۔ اللہ کے رسول ﷺ نے جو فرمایا وہ بالکل سچ فرمایا ان کی ایک ایک بات میں کوئی نہ کوئی حکمت پوشیدہ ہے۔ بس ہمیں ان احادیث سے استفادہ کرنے کی ضرورت ہے۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کے عمل کو سنت کے قریب تر کردے۔ (آمین ثم آمین)

12 رسالوں پر مشتمل عبقری کی مکمل فائل

مضبوط جلد، محفوظ رسالے۔ آج ہی طلب فرمائیں۔ یہ فائل موجودہ اور آئندہ مسائل کے حل کے لیے ایک کامیاب گھریلو معالج ثابت ہو گی۔ ایک سال کی مکمل فائل قیمت-/200 روپے علاوہ ڈاک خرچ

آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا ہے	دال، سبزی اور تندوری روٹی بھی نہیں کھا سکتا	میری عادتیں لڑکوں کی طرح ہو جائیں	معدہ میں درد کا مسئلہ ہے	تین سال سے خارش ہے

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ راز داری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کے لئے تجویز کی گئی ہے۔

آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا ہے

ایک دفعہ سورج گرہن ہوا تھا اس کو میں نے ننگی آنکھوں سے پانچ منٹ تک دیکھا تھا اس کے بعد سر میں شدید درد ہوا تھا اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا گیا تھا۔ اب آنکھوں میں ایسی کیفیت ہے کہ ذرا دھوپ میں نکلنے سے آنکھیں چندھیا جاتی ہیں اور آنکھوں کے سامنے اندھیرا ہو جاتا ہے آنکھوں سے پانی بہنے لگتا ہے۔ (فہمیدہ۔۔۔۔روہڑی)

جواب: کچھ عرصہ سورج کی روشنی میں نہ آئیں خالص عمدہ عرق گلاب آنکھوں میں کم از کم پانچ مرتبہ روزانہ ڈالیں اور رات کو بھی کم روشنی میں رہیں۔ مرچ گرم مصالحے کم استعمال کریں۔ چارٹ سے غذا نمبر 6-5 استعمال کریں۔

شاید شفاء میرے نصیب میں نہیں

آج سے پندرہ ماہ پہلے مجھے ڈاکٹروں نے آتشک بتائی تھی جس کا میں نے آج تک علاج جاری رکھا ہوا ہے لیکن شاید شفاء میرے نصیب میں نہیں ہے۔ کیونکہ پندرہ ماہ تک علاج کروانے کے باوجود رپورٹ پوزیٹو ہے۔ (علی۔ سکھر)

جواب: کسی پڑھے لکھے مقامی طبیب سے روبرو مشورہ کریں خیال رہے کہ اشتہاری معالجوں کے پاس نہ جائیں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 5 ضرور استعمال میں رکھیں۔

پتلی پتلی کلائیاں، سوکھے ہوئے گال

میری عمر 24 سال ہے میں بلا کی کمزور ہوں میرا وزن بہت ہی کم ہے۔ پتلی پتلی کلائیاں، سوکھے ہوئے گال، پتلا سوکھا سڑا بدن، تمام جسم کی ہڈیاں نکلی ہوئی ہیں اسی سبب سے میری منگنی ختم ہوگئی ہے۔ مجھے کوئی آسان سا وظیفہ بتا دیں یا کوئی علاج بتائیں۔ (شاہانہ۔۔۔۔۔گوجرانوالہ)

جواب: آپ غذائی قلت کا شکار ہیں پوری غذا نہ ملنے سے یہ تمام کمزوریاں ہوئی ہیں روزے صرف رمضان شریف کے رکھیں رمضان شریف کے فرض روزوں کے علاوہ دوسرے روزے رکھنے سے آپ میں مزید غذائی قلت ہو سکتی ہے۔ نفل اور وظائف وغیرہ غذا کا متبادل نہیں ہیں۔ خالص مکھن اور عمدہ دیسی گھی کو بھی انسانی صحت کے لیے پیدا کیا گیا ہے۔ جہاں ضروری ہو وہاں ان کا استعمال ضرور کرنا چاہئے۔ خشکی سے بدن سکڑتا ہے اور تری سے جسم پھیلتا ہے۔ دوا صرف بیماری کے لیے ہے۔ مرض کے لیے معالج دوا تجویز کرے تو اسے ضرور استعمال کرنا چاہئے مگر جہاں غذا کی ضرورت ہو وہاں دوا کا تجویز کرنا لاعلمی کی دلیل ہے۔ اور چارٹ کے مطابق آپ غذا نمبر 8 اپنے استعمال میں لائیں۔

ہتھیلیوں پر دانے نکل آتے ہیں

میری ہتھیلیوں کے اندر دانے ہو جاتے ہیں۔ یہ صرف سردی کے موسم میں ہوتے ہیں۔ پہلے پسینہ آتا ہے پھر دانے نکل آتے ہیں۔ ان میں خارش بھی ہوتی ہے۔ میری ہتھیلیوں کی جلد بہت ہی نرم ہے اور یہ دانے جلد کے نیچے اندر ہی اندر ہوتے ہیں۔ یہ صرف دو سال سے ہو رہا ہے۔ اس سے پہلے یہ شکایت نہیں تھی۔ (سمیرا ناز۔۔چونیاں)

جواب: سات دانے عناب توڑ کر ایک کپ گرم پانی میں بھگو دیں صبح اٹھ کر چھان کر ذرا سی چینی ملا کر پی لیں اور ساتھ غذا نمبر 5 استعمال کریں۔ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔ انشاءاللہ

دال، سبزی اور تندوری روٹی بھی نہیں کھا سکتا

میری حالت بہت خراب ہے۔ میں بیس سال سے اس مرض میں مبتلا ہوں مجھے بے تحاشہ ڈکاریں آتی ہیں پانی کا گھونٹ بھی پی لیں تو ڈکاریں شروع ہو جاتی ہیں اور دال سبزی، تندوری روٹی کچھ نہیں کھا سکتا۔ چائے سے بھی ڈکاریں آتی ہیں کوئی مجھ سے ہاتھ ملائے تو بھی ڈکاریں شروع ہو جاتی ہیں۔ بچے کو گود میں لینے سے بھی ڈکاریں شروع ہو جاتی ہیں۔ کسی کے مشورے پر انڈیا علاج کروانے گیا تھا وہاں سے علاج چھ مہینے کروایا فائدے کے بجائے الٹا مرض بڑھ گیا پھر انہوں نے اپنا علاج بند کر کے ہومیو دوائیں دینی شروع کر دیں ان سے یہ حالت ہوگئی۔ تمام ایکسرے خون و پیشاب اسٹول ٹیسٹ نارمل ہیں۔ (عباس۔۔۔۔۔دوبئی)

جواب: سفوف نمک سلیمانی تین گرام غذا کے بعد دونوں وقت پانی سے پھانک لیں پندرہ دن کے بعد دوبارہ لکھیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 4 کو اپنے استعمال کریں۔

میری عادتیں لڑکوں کی طرح ہو جائیں

میری عمر 20 سال ہے مجھ میں لڑکیوں جیسی عادتیں ہیں جوں جوں بڑا ہوتا جا رہا ہوں یہ عادتیں زیادہ ہوتی جا رہی ہیں۔ لوگ مذاق بنانے لگے ہیں میں بہت پریشان ہوں آپ کوئی ایسی دوا بتائیں جس سے میری عادتیں لڑکوں کی طرح ہو جائیں (سید ناصر۔۔۔۔۔۔۔۔۔شیخوپورہ)

جواب: آپ چاول اور دودھ سبزیاں بند کر دیں۔ گوشت زیادہ کھائیں مرچ گرم مصالحہ مناسب مقدار میں غذا میں شامل کریں۔ ورزشیں کریں یا دو گھنٹے روزانہ فٹ بال کھیلیں۔ اور اپنی غذا میں چارٹ سے غذا نمبر 3 استعمال کریں۔

آواز ایک دم بھاری ہو جاتی ہے

عید کے بعد مجھے نزلہ ہوا پھر وہ نزلہ میرے سینے پر گرنے لگا پھر سینہ پر بلغم جم گیا تو کھانسی شروع ہوگئی میں نے ہائی اینٹی بائیوٹکس کیپسول کھائے سیرپ بھی بہت پئے پھر بھی کچھ افاقہ نہ ہوا۔ اگر ناک سے بلغم آنا بند ہو جائے تو سینہ پکڑا جاتا ہے۔ آواز ایک دم بھاری ہو جاتی ہے اور پھر بند ہو جاتی ہے۔ ہر وقت سینے میں شوں شوں ہوتی ہے اور کبھی سیٹی کی آوازیں آنے لگتی ہیں پھر حکیم سے علاج کروایا۔ مگر بلغم نہیں نکلا اب میں کیا کروں بلغم نے سینہ جکڑا ہوا ہے۔ (حبیب احمد۔۔حیدر آباد)

نفس کی مثال شیطان کی سی ہے اور اس کی مخالفت عبادت کا کمال ہے۔ (حضرت علی ہجویریؒ)

جواب: آپ نے اپنے خط کے چاروں طرف قطمیر قطمیر لکھا ہوا ہے۔ قطمیر تو کھجور کی گٹھلی پر جو باریک سی جھلی ہوتی ہے اسے کہتے ہیں۔ بحق قطمیر سے کوئی مطلب نہیں نکلتا۔ آپ شفائے حیرت ایک چمچ صبح وشام پییں اور قبض کے لیے انجیر دو عدد رات کو پانی میں بھگو کر صبح کھائیں۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 2-3 کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔

معدہ میں درد کا مسئلہ ہے

میری عمر 19 سال ہے مجھے کئی تکلیفیں ہیں۔ سب سے بڑا مسئلہ معدہ میں درد کا ہے میں نے بہت علاج کروائے، بہت ہی پرہیز کیئے، فائدہ نہیں ہوا۔ ذرا سی بد پرہیزی سے قے شروع ہو جاتی ہے حلق سخت کڑوا ہو جاتا ہے۔ (شبنم چوہدری......لاہور)

جواب: سفوف نمک سلیمانی غذا کے بعد دوپہر رات کو آدھی چائے کی چمچی سے قدرے کم پانی سے پھانک لیا کریں۔

ہونٹ اور زبان پک جاتے ہیں

اکیس سال عمر ہے۔ عرصہ پانچ سال سے میرے ہونٹ اور زبان پک جاتے ہیں، جب علاج کرتا ہوں تو فائدہ ہو جاتا ہے مگر علاج چھوڑتے ہی پھر پک جاتے ہیں۔ (رمضان ساغر......بنوں)

جواب: جوارش شاہی غذا کے بعد چائے کی چمچی کھا لیا کریں۔ منہ میں کتھا سفید چھوٹی الائچی کے دانے ہم وزن پیس کر دن میں دو یا تین بار چھڑکیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 اور 6 کو استعمال کریں۔

چہرے پر دانے ہیں

میرے چہرے پر دانے ہیں۔ یہ دانے ہلکے ہلکے سرخ رنگ کے ہیں ان کی وجہ سے چہرے پر داغ پڑ گئے ہیں، قبض کی بھی شکایت ہے۔ (سونیا ناز...........پشاور)

جواب: چہرے کو دھوپ سے بچائیں، چھتری وغیرہ استعمال کریں، شربت نیلوفر صبح وشام پانی میں ملا کر پییں۔ امید ہے کہ فائدہ ہوگا۔ اور چارٹ سے غذا نمبر 6-5 استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

تین سال سے خارش ہے

میرے جسم میں خارش ہے، کم از کم تین برس سے یہ خارش ہے۔ کافی علاج کرایا آرام نہیں آیا۔ اسلام آباد سے ویکسین کا بھی کورس کیا فائدہ بالکل نہیں ہوا۔ خارش شدید ہوتی ہے۔ سارا جسم سرخ ہو جاتا ہے مگر دانے وغیرہ کوئی نہیں ہیں۔ (زاہد خان آفریدی..........اسلام آباد)

جواب: عرق منڈی عمدہ سا آتشہ چمچہ بھر دن میں تین بار پییں۔ ہلکے پیٹ پییں۔ گرم اور کھٹی بادی اور ثقیل چیزوں سے زیادہ مرچ گرم مصالحوں سے پرہیز بھی رکھیں، کپڑے سفید کاٹن کے پہنیں۔ چارٹ سے غذا نمبر 5 اور 6 کو استعمال کریں۔ انشاء اللہ بہت زیادہ فائدہ ہوگا۔

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1

مٹر، لوبیا، ارہر، موٹھ، ہرا چھولیا، کچنار، سبز مرچ، کوئی ترشی، باجرے کی روٹی، بوڑھ کی داڑھی یا انجبار کا قہوہ، اچار لیموں، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ بہی، مونگ پھلی، شربت انجبار، سکنجبین، جامن، فالسہ، انار ترش، آلوچہ، آڑو، آلو بخارا، چکوترا، ترش پھلوں کا رس

غذا نمبر 2

انڈے کی زردی، بڑا گوشت، مچھلی بیسن والی، چنے، کریلے، ٹماٹر، حلیم، بڑا قیمہ اور اس کے کباب، پیاز، کڑہی، بیسن کی روٹی، دارچینی، لونگ کا قہوہ، سرخ مرچ، چھوہارے، پستہ، بھنے ہوئے چنے، جاپانی پھل، ناریل خشک، مویز (منقیٰ)، بیسن کا حلوہ، عناب کا قہوہ

غذا نمبر 3

بکری یا مرغی کا گوشت، پرندوں کا گوشت، میتھی، پالک، ساگ، بینگن، پکوڑے، انڈے کا آملیٹ، دال مسور، ٹماٹو کیچپ، مچھلی شوربہ والی، روغن زیتون کا پراٹھا میتھی والا، لہسن، اچار ڈیلے، چائے، پشاوری قہوہ، قہوہ اجوائن، قہوہ تیزپات، کلونجی، کھجور، خوبانی خشک۔

غذا نمبر 4

دال مونگ، شلجم پیلے، مونگرے، چھوٹا مغز اور پائے، نمکین دلیہ، آم کا اچار، جو کے ستو، کالی مرچ، مربہ آم، مربہ ادرک، حریرہ بادام، حلوہ بادام، قہوہ، ادرک شہد والا قہوہ سونف، پودینہ، قہوہ زیرہ سفید، زیرے کی چائے، اونٹنی کا دودھ، دیسی گھی، پپیتہ، کھجور تازہ، خربوزہ، شہتوت، کشمش، انگور، آم شیریں، گلقند دودھ، عرق سونف، عرق زیرہ، مغز اخروٹ

غذا نمبر 5

کدو، ٹینڈے، حلوہ کدو، گاجر، گھیا توری، شلجم سفید، دودھ میٹھا، امرود، گرما، سردا، خربوزہ پھیکا، مربہ گاجر، حلوہ گاجر، انار شیریں، انار کا جوس، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، انجیر، قہوہ گل سرخ، بالائی، حلوہ سوجی، دودھ سویاں، میٹھا دلیہ، بند، رس، ڈبل روٹی، دودھ جلیبی بسکٹ، کسٹرڈ، جیلی، برفی، کھویا، گنڈیریاں، گنے کا رس، تربوز، شربت بزوری، شربت بنفشہ

غذا نمبر 6

کدو، کھیرا، شلجم سفید، ککڑی، سیاہ ماش کی دال، پیٹھا، کھچڑی، ساگودانہ، فرنی، گاجر کی کھیر، گجریلہ، چاول کی کھیر، پیٹھے کی مٹھائی، لوکاٹھ، کچی لسی، سیون اپ، دودھ، مکھن، میٹھی لسی، الائچی بھی دانہ والا ٹھنڈا دودھ، مالٹا، مسمی، میٹھا، ایلچی، کیلا، کیلے کا ملک شیک، آئس کریم، فالودہ، فروٹر، شربت صندل، عرق کاسنی، شریفہ۔

غذا نمبر 7

اروی، بھنڈی، آلو، ثابت ماش، کیلے کا سالن، انڈے کی سفیدی، پھلی دار سبزیاں، سلاد کے پتے، لسوڑھے کا اچار، بگو گوشہ، ناشپاتی، تازہ سنگھاڑے، شکر قندی، ناریل تازہ، قہوہ بڑی الائچی، شربت گوند، گوند کتیرا اور بالنگو، سیب

غذا نمبر 8

آلو گوبھی، خرفہ کا ساگ، کدو کا رائتہ، بند گوبھی اور اس کی سلاد، دہی بھلے، آلو چھولے، مکئی کی روٹی، مٹر پلاؤ، چنے پلاؤ، مربہ سیب، مربہ بہی، خمیرہ مروارید، سبز بیر، بھنے ہوئے آلو، سنگترہ، انناس، رس بھری

صرف تین شب میں سخت مشکل فوری ختم

﴿الوھاب﴾

﴿سب کچھ دینے والا﴾ (عدد = ۱۴)

بے سوال کے عطا کرنے والا اور ایسا دینے والا جس کا کوئی ثانی نہ ہو۔ اور یہ اسم ھبہ سے مشتق ہے۔ جس کے معنی بغیر عوض اور بغیر کسی غرض کے دوسرے کو عطا کرنا ہے۔ اور جو اس طرح مال کولٹاتا اور دوسروں کو دیتا رہتا ہو اسے جواد اور وہاب کہتے ہیں اور حقیقت میں جود وعطا اور بے غرض ھبہ اللہ تعالیٰ ہی کیلئے خاص ہے۔

''بندوں پر فرض ہے کہ جب بات واضح ہوگئی کہ وہاب مطلق خدائے قدوس وحدہ لاشریک لہٗ'' ہے تب ہر چیز اسی سے مانگے اور اسی سے امید رکھے اس کے سوا سب سے طمع توڑ دے۔ (شیخ عبدالحق محدث دہلویؒ)

بندوں میں وہاب اس شخص کو کہا جاتا ہے جو لوگوں کو بغیر کسی خوف اور ڈر کے عطا کرتا ہو نہ ان سے بدلہ کا خواہاں ہو اور نہ اس عطا سے اس کی غرض جزا اُخروی ہو یعنی دخول جنت وغیرہ بلکہ صرف غرض وغایت اللہ کی محبت اور احکام کی اتباع ہو۔

اورادووظائف:۔ جو شخص فقر وفاقہ میں مبتلا ہو تو چاشت کی نماز میں اخیر سجدہ میں اسے چالیس مرتبہ پڑھا کرے اللہ تعالیٰ اس سے فقر وفاقہ دور فرمادیں گے۔ اسی طرح جو اس اسم کی کثرت کرے گا مخلوق سے بے نیاز ہوگا۔

برائے وسعت رزق:۔ جو شخص نماز فجر کے بعد اس اسم مبارک کا تین سو بار ورد کرے گا اور اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھے گا اور بعد میں دعا کرے۔ اللہ تعالیٰ اس پر رزق کے دروازے کشادہ فرمائیں گے۔ نماز چاشت کی ادائیگی کے بعد سجدے میں جا کر سات بار ورد کر کے دعا کرے اللہ تعالیٰ خلقت سے بے نیاز کردے گا۔

رفع حاجات:۔ جب کوئی حاجت ہو تو نصف شب کو وضو کر کے اور پھر تین سجدے کرے ہر سجدے میں سو بار ''یاوھاب'' کا ورد کرے اس وقت حالت سجدہ میں بھی ہاتھ کی ہتھیلیاں مثل دعا کے اوپر رہیں۔ انشاء اللہ پہلی شب میں ہی اللہ اس کی حاجت پوری فرمادیں گے ورنہ تین شب تک عمل کرے۔

قیدوقرض سے نجات:۔ شیخ مغربیؒ فرماتے ہیں کہ اگر کوئی مہم درپیش ہو یا کسی چیز کا طالب ہو یا کسی دوسرے کی قید میں ہو یا مقروض ہو یا رزق کی تنگی ہو اور سخت محنت کرنا پڑتی ہو یا کوئی بھی حاجت ہو نصف شب کو وضو کرے بہتر ہے کہ شب جمعہ ہو دو رکعت نماز ادا کرے۔ نماز کے بعد سر برہنہ ہو کر دعا کرے اور سو بار ''یاوھاب'' کا ورد کرے اور اللہ تعالیٰ سے اپنی حاجت طلب کرے انشاء اللہ تین شب میں مقصد بر آئے گا۔ ☆ ادائے قرض کیلئے ہر نماز کے بعد ۱۴ مرتبہ ۱۴ دن تک پڑھے۔ یہ کم از کم مقدار ہے۔

خلقت سے عدم محتاجی:۔ اگر کوئی بعد نماز چاشت آیت سجدہ نمبر 14 پڑھے اور سجدے میں سر رکھ کر سات بار یہ اسم پڑھے خلقت سے بے پرواہ ہو۔

وسعت رزق:۔ فراخی رزق کیلئے چار رکعت چاشت کی نماز ادا کرے، اور بعد سلام کے سجدہ میں جائے اور ایک سو چار مرتبہ ''یاوہاب'' پڑھے۔ ہر ماہ سات دن یہ عمل کرے کبھی روزی کی تنگی نہ ہو۔ (حضرت مولانا شاہ عبدالعزیزؒ)

کشائش رزق:۔ جو شخص فاقہ سے لاچار ہو اور کوئی صورت کشائش رزق کی نہ ملے ایک ہزار مرتبہ ہر روز اس اسم پاک کو بعد نماز فجر پڑھا کرے، تھوڑے ہی عرصے میں یہ مصیبت اس طرح رفع ہو کہ ہر شخص حیران ہو۔ اگر ایک ہزار مرتبہ کاغذ پر لکھ کر اس مبارک نام کو اپنے پاس رکھے تو رزق کی تنگی نہ ہو۔

مخلوق سے بے پرواہو:۔ اگر کوئی شخص زوال سے قبل گیارہ بجے دن وضو کر کے قبلہ رو کھڑے ہو کر سجدہ کی آیت **''واسجدو اقترب''** پڑھے اور پھر سجدے میں جا کر سات مرتبہ ''یاوہاب'' پڑھے۔ ساری مخلوق سے بے پرواہ رہے گا۔ جب تک یہ عمل جاری رکھے گا اس عمل کا اثر رہے گا اور چھوڑنے کے سات روز بعد اس کا اثر جاتا رہے گا۔

سخت حاجت کیلئے:۔ اگر کوئی سخت حاجت درپیش ہو تو ٹھیک آدھی رات کو مسجد یا گھر کے صحن میں تین بار سجدہ کرے اور پھر سجدے سے سر اٹھا کر سو بار ''یاوھاب'' پڑھے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 18 پر)

(بقیہ: ایک ورزش۔ ہزار فائدے)

☆ قلب کی شریانوں میں خون کی گٹھلی بننے کا خطرہ کم ہو جاتا ہے۔ ☆ پستی واضمحلال دور کرتی ہے۔ ☆ پیٹھ کے نچلے حصے کا درد کم کرتی ہے۔ ☆ ذہنی تیزی اور چونچالی میں اضافہ کرتی ہے۔ ☆ جسم خوبصورت نظر آتا ہے۔ ☆ عزت نفس کا احساس بڑھتا ہے۔ ☆ قلب کے آرام کا وقفہ بڑھ جاتا ہے۔ ☆ آرام وراحت کا احساس بڑھ جاتا ہے۔ ☆ کلائی اور پنچے کی ہڈیاں اور بندھن درد سے محفوظ رہتے ہیں۔ ☆ قبض دور ہو جاتی ہے۔ ☆ عمر کے ساتھ وزن میں بتدریج ہونے والے اضافے کو روکتی ہے۔ ☆ دوران خون بہتر ہونے کی وجہ سے دماغ اور دیگر اعضا کی کارکردگی اچھی رہتی ہے۔ ☆ کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ ☆ توازن اور ہم آہنگی میں اضافہ ہوتا ہے۔ ☆ ہڈیوں کی بوسیدگی اور کمزوری سے محفوظ رکھتی ہے۔ ☆ عام موڈ اور مزاج خوش گوار رہتا ہے۔ ☆ دوسروں سے کام لینے کی ضرورت پیش نہیں آتی۔ ☆ روزمرہ زندگی کی مصروفیات کے لیے فاضل توانائی فراہم کرتی ہے۔ ☆ شعور صحت میں اضافہ کرتی ہے۔ ☆ زندگی کے معیار میں مجموعی طور پر بہتری پیدا کرتی ہے۔ ☆ جسم کا نظام استحالہ (میٹابولزم) سست نہیں ہوتا۔

عمر میں اضافے کے ساتھ جسم میں سختی آتی جاتی ہے۔ ایک بوڑھے ہی نہیں، ورزش نہ کرنے والے نوجوانوں کے جسم میں لچک باقی نہیں رہتی۔ یوگا اور چینی ورزشوں کا مقصد بھی اس لچک کو برقرار رکھنا ہوتا ہے۔ یوگا کے مطابق خاص طور پر ریڑھ اور کمر میں لچک کا صحت اور توانائی سے گہرا تعلق ہوتا ہے۔ ورزش نہ کرنے کی وجہ سے جوڑوں میں لعاب بھی کم ہو جاتا ہے۔ جس سے نقل و حرکت میں دقت اور درد ہوتا ہے۔

تازہ سائنسی تحقیق سے ثابت ہوگیا ہے کہ ورزش ذہنی اور جسمانی کمزوری اور بڑھاپے کو روکتی ہے۔ اس سے جسمانی کے علاوہ ذہنی توازن درست رہتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھنی چاہیے کہ ہر شخص کی ورزش کی صلاحیت دوسرے سے مختلف ہوتی ہے، لیکن اس کے باوجود ورزش ضرور کرنی چاہیے۔ فائدہ سب کو ہوتا ہے۔

حدیث مبارکہ:

ہمارے پیارے نبی ﷺ نے ایک مجلس میں ارشاد فرمایا: تم لوگ ایک دوسرے کو تحائف دیتے رہا کرو ایک شخص نے عرض کیا یا رسول اللہ ﷺ اگر کسی کے پاس دینے کے لیے کچھ نہ ہو تو آپ ﷺ نے فرمایا کیا تم کسی کو اپنی مسکراہٹ بھی نہیں دے سکتے!

ایک پٹواری کی قبر جو اللہ کا ولی تھا

(پروفیسر ڈاکٹر نصیر الدین احمد)

پٹواری حضرات عموماً جن القابات سے نوازے جاتے ہیں وہ ہرگز قابل رشک نہیں۔ چند سال پیشتر ایک پٹواری کو احتساب عدالت نے کئی سال کی قید بامشقت اور کئی کروڑ روپے جرمانہ کی سزا سنائی اور ریڈیو کی قومی خبروں سے کئی بار اس کا اعلان ہوا۔ صدر جنرل محمد ایوب مرحوم کے زمانہ میں ملک خدا بخش جھکڑ مرحوم (مظفر گڑھ) مغربی پاکستان کے وزیر ہوا کرتے تھے۔ انہوں نے مغربی پاکستان اسمبلی میں پٹواری کی اہمیت کے بارے میں ایک تاریخی فقرہ ادا کیا جو اس زمانہ میں بہت مشہور ہوا، انہوں نے کہا:..... ''اگر آسمان پر اللہ تعالیٰ ہے تو زمین پر پٹواری ہے''

مدت ہوئی پاکستان کے ایک صدر مرحوم (نام لکھنے سے معذور ہوں) کی سندھ میں کافی زمین تھی۔ ایک مرتبہ انہوں نے اپنی زمین کے قریبی علاقے کا دورہ کیا اور دوران کار سرکاری علاقے کے پٹواری کو بھی بلوایا۔ پٹواری کے تو حواس باختہ ہوگئے کہ اللہ جانے اس سے کیا خطا سرزد ہوگئی کہ صدر صاحب نے اس کی طلبی کی ہے۔ ڈرتا ڈرتا صدر صاحب کے ہاں حاضر ہوا۔ وہاں ایک دنیا موجود تھی۔ صدر نے اس کی بڑی پذیرائی کی اور بطور انعام پانچ صد روپے عنایت فرما کر اسے رخصت کیا۔ پٹواری وہاں سے چھلانگیں لگاتا گیا اور اپنے علاقے کے لوگوں سے برملا کہتا پھرتا تھا کہ صدر پاکستان نے اسے رشوت سے نوازا ہے لہذا آئندہ وہ ہر سائل سے رشوت ضرور وصول کرے گا۔ اور بڑے دھڑلے سے اس نے اپنے اس اعلان کو عملی جامہ پہنایا۔ لیکن تصویر کا ایک رخ اور بھی ہے اور وہی رخ میں پیش کرنے کی سعادت کر رہا ہوں۔ یہ واقعہ میرے ایک عزیز دوست پروفیسر حافظ محمد اقبال ہاشمی صاحب نے مجھے سنایا۔ ملتان کے قریب ایک قصبہ علم پور ہے۔ کئی سال پہلے وہاں دریائی پانی کا طوفان آیا۔ پانی سے قبرستان بھی محفوظ نہ رہا۔ پانی کے اترنے کے بعد لوگوں نے دیکھا کہ ایک بوسیدہ سی قبر میں پانی داخل ہونے کی وجہ سے مردہ کا کفن صاف نظر آنے لگا۔ لوگوں کو حیرت کی انتہا نہ رہی کہ کفن بالکل تروتازہ تھا۔ بڑے بوڑھے لوگوں سے رابطہ قائم کیا گیا تو لوگوں کی حیرت میں مزید اضافہ ہوگیا کہ یہ قبر ایک پٹواری کی تھی۔

لوگوں نے خوب تجسس کیا کہ آخر پٹواری صاحب کے کیا اعمال تھے۔ کہ جس کی وجہ سے اس کا جسم اور کفن بالکل محفوظ رہے۔ معلوم ہوا کہ پٹواری صاحب نماز باجماعت کے بڑے پابند تھے۔ رشوت بالکل نہ لیتے تھے، علاقے کے غریب لوگ ان کو ضامن بنا کر دوکانداروں سے اشیا صرف ادھار حاصل کیا کرتے تھے۔ ایک مرتبہ ایک سائل ان کے پٹوار خانے میں آیا اور مالی امداد کی اپیل کی۔ اس وقت ان کے پاس کچھ بھی نقدی نہ تھی۔ اپنے سر کا کلاہ اتار کر سائل کو عنایت کر دیا کہ یہ دو چار آنے کا بک جائے گا۔ یہ تھے وہ اللہ کے ولی، پٹواری۔

(بقیہ: لال چاول کھائیے موٹاپا امراض بھگائیے)

اس کے علاوہ اس میں نمک بھی کم ہوتا ہے۔ واضح رہے کہ جسم میں کھانے کے ایک چمچہ بھر نمک سے ایک پوائنٹ پانی جمع ہو جاتا ہے۔ چارٹ سے اندازہ ہوتا ہے کہ بھورے یا لال چاول میں ریشے کا تناسب سفید چاول سے تین گنا زیادہ ہے۔ اسی طرح اس میں سفید چاول کے مقابلے تھایا من پانچ گنا اور نایاسین تین گنا زیادہ ہے۔ بھورے چاول میں پینٹوتھینیٹ دوگنی ہوتی ہے۔ اسی طرح اس میں حیاتین ب ۶ تین گنی اور فولاد دوگنا، میگنیشم تین گنا اور جست (زنک) تیں فیصد زیادہ ہوتا ہے۔ جہاں تک وٹامن ای کا تعلق ہے سفید چاول میں یہ نام کو نہیں ہوتا کیوں کہ دوران صفائی دوسرے اجزا کے ساتھ یہ بھی رخصت ہو جاتا ہے۔

سندھ کے اندرونی علاقوں میں لال چاول کے آٹے کی روٹی شوق سے کھائی جاتی ہے۔ طب میں بھی اسے مقوی غذا شمار کیا جاتا ہے۔ اس کو ساٹھی چاول برنج ساٹھی بھی کہتے ہیں۔ لال چاول اعلیٰ قسم کے پروٹین کے علاوہ ضروری امینو، تیزابات کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔ انھیں دال، تل کی چٹنی، سبزیوں بالخصوص پالک کے ساگ کے ساتھ کھانے سے جسم کو بہترین پروٹین اور دیگر غذائی اجزا ملتے ہیں۔ اس چاول کا حاصل کرنا مشکل نہیں ہے۔ اس کی رنگت کا خیال نہ کیجئے۔ لال یا بھورے چاول یقیناً آپ کی صحت اور توانائی میں اضافے کا باعث بنیں گے۔

اذیت ناک بیماریاں ایک گھونٹ سے ختم

(محمد روح اللہ صاحب)

محدثین رحمھم اللہ علیہم کے مشاہدات

حضرت عبداللہ بن مبارکؒ کے بارے میں بیان کرتے ہیں کہ جب انہوں نے حج کیا اور آب زمزم پر آئے تو یوں دعا کی۔ ''اے پروردگار! ابن الموالی کو بن المنکد رنے بتایا اور انہوں نے حضرت جابر بن عبداللہؓ سے سنا کہ آپ کے پیغمبر ﷺ نے فرمایا ہے کہ زمزم کا پانی جس غرض سے بھی پیا جائے مفید ہوگا، میں اسے ان اصحاب کے کہنے پر پی کر تیری رحمت کا طلب گار ہوں'' ابن الموالی علم حدیث میں ایک اہم مقام رکھتے ہیں، اور ان کی روایت ہمیشہ معتبر سمجھی جاتی ہے اور اس میں کوئی شک نہیں کہ زمزم کا پانی باعث شفا ہے، حضرت امام ابن القیمؒ نے کہا کہ میں نے ذاتی مشاہدہ کیا ہے کہ زمزم پینے سے پیٹ میں پانی کے مرض سے شفایاب ہو۔ امیرا چشم دید واقعہ ہے کہ اس کے علاوہ بڑی اذیت ناک بیماریوں کے مریض اللہ کے فضل سے زمزم شریف پی کر شفایاب ہوئے۔

زم زم کے ہمہ گیر فوائد

حضرت جابرؓ سے روایت ہے کہ زم زم کا پانی جس نیت اور ارادے سے پیا جائے، اللہ تعالیٰ اسے پورا کر دے گا۔ مسلمانوں کیلئے مزید کسی دلائل و براہین کے بغیر حضور نبی اکرم ﷺ کے ارشادات کو بغیر چوں و چراں قبول کر لینا بہتر ہے۔ کیوں کہ حضور نبی انور ﷺ کی ہر بات سچی ہے آپ کا ہر ارشاد درست ہے۔ گویا حضرت جابرؓ والی روایت کا مفہوم کچھ اس طرح ہے کہ اگر بیمار انسان مرض سے نجات کیلئے، پیاسا تسکین پیاس کیلئے، بھوکا احساس بھوک کی دوری کیلئے، غم زدہ رنج و ملال سے کنارہ کشی کیلئے، اور محتاج حاجت روائی کیلئے اللہ پر یقین رکھتے ہوئے زم زم کا پانی خوب سیر ہو کر پیئے گا تو اللہ رب العزت اس کی خواہش کو پورا کر دے گا۔

اس سلسلے میں حضرت امام شافعیؒ، حضرت عبداللہ بن مبارکؒ، حافظ بن حجرؒ فرماتے ہیں کہ ہم نے جس غرض کیلئے زم زم پیا اللہ تعالیٰ نے مراد پوری کی۔ انہی خصوصیات اور منافع کو سامنے رکھتے ہوئے ایک شاعر نے بھی لب کشائی کچھ اس طرح فرمائی ہے۔

(بقیہ صفحہ نمبر 25 پر)

ماسی ریشم اور قدرت کا انوکھا انتقام

جو لوگ غرور اور تکبر کرتے ہوئے رشتوں کا احترام بھول جاتے ہیں، ایسے ہی ایک خاندان کی کہانی جو نہایت عبرتناک ہے

ماسی ریشم دور کے رشتے میں میری خالہ تھی ۔ اس کی شادی سیالکوٹ کے نواح میں مشہور قصبے کوٹلی بہرام میں ہوئی تھی۔ یہ بات 30-1920 کی ہے ورنہ اب تو کوٹلی بہرام سیالکوٹ کا ایک محلہ بن گیا ہے اور شہر اس سے بہت آگے تک پھیل گیا ہے۔ میں بتا رہا تھا کہ ماسی ریشم کی شادی کوٹلی بہرام میں ہوئی۔ اُس کا خاوند قریب ہی کے گاؤں گودھپور میں زمیندارہ کرتا تھا۔ ان کی ایک بیٹی ہوئی اور ماسی کا خاوند وفات پا گیا۔ اس طرح ایک خوبصورت طرحدار لڑکی کو عین جوانی میں بیوگی کے شدید ترین المیے سے دوچار ہونا پڑا۔ ماسی ریشم ان پڑھ تھی لیکن بہت تیز طرار اور ذہین تھی اور بہادر بھی۔ اس کے مرحوم خاوند کے بھائیوں نے بہت کوشش کی کہ وہ ان میں سے کسی سے شادی کر لے یا پھر اس گھر سے نکل جائے، مگر وہ کسی دباؤ میں نہ آئی۔ اس نے عدالت میں مقدمہ دائر کر دیا اور خاوند کے حصے کی زمین حاصل کرنے میں کامیاب ہوگئی۔ بعد میں اس نے کوٹلی بہرام کی رہائش گاہ ترک کر دی اور گودھپور میں ایک مختصر سا مکان بنا کر وہاں منتقل ہوگئی۔ ماسی ریشم کی بیٹی رشیداں جوان ہوگئی تو اس کی شادی اپنے گاؤں ہی میں ایک نوجوان خادم سے ہوگئی۔ خادم حسین ایک غریب، بے سہارا نوجوان تھا اور ڈرائیوری کرتا تھا۔ ماسی نے اسے اپنے گھر ہی میں ٹھہرا لیا اور اس طرح دونوں خوش اور مطمئن ہوگئے۔ ایک تو گھر کے لئے ایک مرد مل گیا، دوسرا اس کو بیوی کے ساتھ ایک ماں بھی مل گئی اور چھت کا سایہ بھی۔

لیکن خادم حسین کی بدنصیبی کہ ماسی ریشم اپنی بعض خوبیوں کے باوصف بدمزاج اور مغرور عورت تھی۔ لحاظ نام کی کوئی چیز اس میں نہ تھی اور اسے احساس تک نہ ہوتا تھا کہ کسی کی عزت نفس کا پاس کیا جاتا ہے۔ وہ مخاطب کو کھڑے کھڑے تول کر رکھ دیتی اور اس کی توہین وتذلیل میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھتی، چنانچہ اپنی عادت سے مجبور ہو کر وہ خادم حسین کو خوب خوب کچوکے لگاتی اور اسے ذلیل وخوار کر کے شاید اسے تسکین ملا کرتی۔ خادم حسین ایسے موقعہ پر فریاد طلب نگاہوں سے اپنی بیوی رشیداں کی طرف دیکھا کرتا، لیکن وہ بے نیازی اور بے تکلفی کا انداز اختیار کر کے خاموش رہتی۔ تنہائی کا موقع ملتا تو ساس کے رویے کی شکایت بھی کرتا، مگر رشیداں کا مزاج بھی بہت کچھ اپنی اماں سے ملتا جلتا تھا، اکلوتی لاڈلی ہونے کی وجہ سے غرور اور بے نیازی کا عنصر اس میں بھی بدرجہ اتم تھا، چناچہ اپنی ماں کے خلاف شوہر کی شکایت سن کر وہ برا سا منہ بنا لیتی اور خادم حسین شرمندہ ہو کر چپ ہو جاتا۔ مزید مصیبت یہ تھی کہ خادم حسین کو رشیداں سے تنہائی کے مواقع بہت کم ملتے تھے۔ پرانی طرز کا ایک ہی بڑا سا کمرہ تھا جس میں یہ تینوں افراد رہتے تھے اور ماسی ریشم ایک بے رحم، بے حس محتسب کی طرح کڑی نظروں سے دونوں کی نگرانی کرتی تھی۔ یہ الگ بات ہے کہ اس سب کچھ کے باوجود رشیداں بی بی نے ایک بیٹے کو جنم دے دیا اور یہ اپنی نوعیت کا پہلا اور آخری حادثہ ثابت ہوا۔

یہی وہ حالات تھے جب خادم حسین بے بس اور پریشان ہو کر ادھر ادھر ہاتھ پاؤں مارنے پر مجبور ہوگیا۔ وہ بھی خوبصورت تھا، جوان رعنا تھا اور خوش ذوق تھا، چنانچہ اس نے سیالکوٹ شہر ہی میں ایک لڑکی سے تعلقات استوار کر لئے اور اسے اپنی توجہات کا مرکز بنا لیا، چنانچہ اب اس نے ساس کے گھر میں آنا کم کر دیا اور ایک روز سنا کہ خادم حسین نے اس خاتون سے باقاعدہ شادی کر لی۔ خادم حسین کی دوسری شادی کی خبر ماسی ریشم اور اس کی بیٹی پر بجلی بن کر گری۔ پہلے چند دن تو انہوں نے خوب واویلا کیا، سینہ کوبی کی۔ خادم حسین کا ماتم کیا اور پھر اس کا نام آتے ہی وہ زخمی شیرنیوں کی طرح غرانے لگتیں اور اس کی سات پشتوں کو بے نقط سناڈالتیں لیکن عملاً وہ کچھ بھی نہیں کر سکتی تھیں۔ خادم حسین نے ان کے ہاں آنا جانا بالکل ترک کر دیا تھا۔ ماسی ریشم اگرچہ نماز روزے کی پابند تھی، لیکن وہ ہمیشہ ہی سے قبروں، درگاہوں کی پرستار تھی۔ وہ بڑی ہی باقاعدگی کے ساتھ ہر جمعرات کو امام صاحب کے مزار پر حاضری دیتی (سیالکوٹ میں ایک شہید بزرگ کا مزار) قبر شریف کا طواف کرتی حتیٰ کہ سجدے میں گر جاتی تھی۔ اسی طرح وقتاً فوقتاً بابل شہید کے قبرستان میں بھی حاضر ہونا اس کے نزدیک گویا فرض واجب تھا۔ وہاں بہت سے بزرگوں اور شہیدوں کے مزار ہیں۔ وہ باری باری سب کے ہاں حاضر ہوا کرتی اور ان کی خدمت میں اپنی حاجتیں پیش کرتی۔ خادم حسین کی شادی کا حادثہ پیش آیا تو مقبروں پر دونوں ماں بیٹی کی حاضریوں کا تناسب کہیں بڑھ گیا۔ کوئی دن نہ جاتا کہ وہ اردگرد کی درگاہوں پر حاضر نہ ہوا کرتیں، کبھی بابا ملوک شاہ پر، کبھی منڈیر شریف اور کبھی ہمارے گاؤں کے قریب نہر کنارے کوؤں والے سائیں کے پاس۔ راستے میں وہ خادم حسین اور اس کے آباؤ اجداد کو منہ بھر بھر کے گالیاں دیا کرتیں اور قبر پر جاتے ہی سجدے میں گر جاتیں۔ قبر کے چکر ضرور لگاتیں اور پائنتی کی طرح کھڑے ہو کر آنسو بہاتیں۔ یہ ان کا مستقل معمول بن گیا تھا۔ آخر کار ان کی تنگ ودو رنگ لائی اور قسمت کا مارا خادم حسین ایک روز اپنی دوسری بیوی کو لیکر گودھپور انکے گھر آ گیا۔ پتہ نہیں اسے کیا زعم تھا یا وہ کس خوش فہمی میں مبتلا تھا۔ بہرحال ان دونوں کو کمرے میں بٹھا کر ریشم بی بی چپکے سے باہر نکلی اور پڑوس سے ایک قریبی رشتہ دار کو بلا لائی جس نے کمال چابکدستی سے خادم حسین کے ہاتھ باندھے اور پھر ڈنڈوں اور جوتوں سے دونوں کی وہ ٹھکائی کی کہ خادم کے چودہ طبق روشن ہو گئے۔ اس کار خیر میں اُس کے بارہ سالہ بیٹے عامر نے بھی بڑھ چڑھ کر حصہ لیا۔ وہ زمین پر گرے ہوئے اپنے سگے باپ پر بار بار جوتے برساتا اور اس کی دوسری بیوی پر بھی خوب خوب غصہ نکالتا اور اس وقت تو ماسی ریشم اور رشیداں دونوں قہقہہ لگا کر خوب ہنسیں جب عامر نے قینچی لیکر اپنی سوتیلی ماں کے بال کاٹ ڈالے تھے۔ جسے اسی ریشم نے اپنے نواسے کے کارنامے کے طور پر ایک عرصہ تک کمرے کے ایک کونے میں لٹکائے رکھا تھا۔

بہرحال خادم حسین کو وہ درگت بنی کہ شاید ہی کسی عاشق کی بنی ہوگی۔ اسے انہوں نے پانی پلا پلا کے مارا اور جب اس کے لیے اپنے پاؤں پر کھڑے ہونا محال ہوگیا تو پڑوسی عامر نے سہارا دے کر دونوں میاں بیوی کو سڑک تک پہنچایا اور تانگے پر بٹھا کر سیالکوٹ روانہ کر دیا۔ غیر معمولی توہین وتذلیل کا یہ عمل خادم حسین کے لئے اتنا سبق آموز ثابت ہوا کہ وہ جلد ہی بیوی اور دو بیٹیوں کو لیکر کراچی چلا گیا۔ اس نے سیالکوٹ کی سکونت کو مستقل طور پر ترک کر دیا اور پھر کبھی واپس لوٹ کر نہ آیا۔ اب ماسی ریشم اور رشیداں بی بی کی ساری امیدوں کا واحد مرکز عامر تھا۔ وہ اسکول میں پڑھتا تو تھا لیکن اپنے اکلوتے ہونے کا بھرپور فائدہ اٹھانا جانتا تھا۔ اسے یہ بھی شعور تھا کہ وہ مستقبل میں اچھی خاصی قیمتی جائیداد کا مالک بنے گا، اس لئے اس نے آوارگی کا ہر وہ چلن اختیار کر لیا جو اس کے بس میں تھا، چنانچہ اس نے کم از کم دو اضافی سال میٹرک میں لگائے اور تیسرے سال میں بڑی مشکلوں سے تیسرے درجے میں امتحان پاس کر لیا اور چونگی محرر کی حیثیت سے ملازم ہوگیا۔ اس کے لیے اس کی نانی نے خاصی بڑی رقم رشوت میں لگائی تھی۔ یہ 67-1966 کی بات ہے۔ اس کی تنخواہ ستر روپے مقرر تھی۔ میں نے اکتوبر 1966ء میں ایم۔اے کا امتحان دیا تھا اور مجھے فوری طور پر اپنے علاقے ہی میں ایک پرائیوٹ کالج میں لیکچرر شپ مل گئی تھی۔ میری ڈھائی سو روپے تنخواہ لگی تھی اور میری والدہ نے ایک دن تعجب سے کہا: تم نے سولہ جماعتیں پڑھی ہیں اور ڈھائی سو روپے تنخواہ لے رہے ہو جبکہ ریشم کا نواسہ تنخواہ کے علاوہ روزانہ اپنی ماں کو پچاس روپے لاکر دیتا ہے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 37 پر)

تجربہ ہی سب سے اچھا استاد ہے۔ (حضرت ثوبان ثوریؒ)

آیئے گھر سجائیں پھل دار پودوں سے

(فاطمہ ملک)

عام طور پر گھر کی دیواروں کی نباتاتی آرائش بیلدار پودوں سے کی جاتی ہے۔ یا پھولدار جھاڑیاں دیوار کے ساتھ ساتھ کاشت کی جاتی ہیں لیکن اب پودوں کی ٹہنیوں سے بھی سجاوٹ کا کام لیا جاتا ہے۔ بنگلوں، کوٹھیوں اور خوبصورت گھروں کی دیواروں کو دیدہ زیب بنانے کے لیے یہ بڑا خوش کن طریقہ ہے اس مقصد کے لیے پودوں کو جو درخت کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس طرح اگایا جاتا ہے۔ کہ وہ دیوار کے ساتھ چپک جاتا ہے اور اس کی مختلف شکلیں بن جاتی ہیں۔

لمبی دیواروں کے لیے پھولدار پودوں کی آرائش زیادہ موزوں سمجھی جاتی ہے کیونکہ ایسی دیواروں میں پودے کی شاخوں کی زیادہ قطاریں نظر آتی ہیں اور درخت بھی زیادہ تعداد میں لگائے جاسکتے ہیں۔ ان کا درمیانی فاصلہ 12 سے 18 فٹ رکھا جاتا ہے۔ جڑوں کا انتخاب باذوق باغبانوں یا پھلوں کے ماہرین کی ہدایت کے مطابق کرنا چاہیے۔

دیواری آرائش کے لیے مندرجہ ذیل پھولدار پودے موزوں رہیں گے

آڑو

باغیچے کی دیواروں کو سجانے کے لیے موزوں ہے بھاری زمین کے لیے زرد دیسی آڑو ہلکی زمین کے لیے کڑوے بادام کا روٹ سٹاک مناسب رہے گا۔ آڑو کا پودا چاروں طرف شاخیں پھیلاتا ہے لیکن آرائشی مقاصد کے لیے اس کے صرف دو طرف دستی پنکھے کی شکل میں پھیلنے کا انتظام کیا جاتا ہے باقی شاخوں کو آزادی سے کاٹ دیا جاتا ہے۔ چھوٹی شاخوں کو شروع سے ہی مطلوبہ شکل میں بڑھنے دیا جاتا ہے۔ بڑھنے والی شاخوں کو کیلوں اور تار کی مدد سے دیوار کے ساتھ جکڑ دیا جاتا ہے۔

ناشپاتی

لمبی اور چوڑائی میں تنگ دیواروں کے لیے موزوں ہے پودے کو مکان کے شمالی حصہ میں لگانے سے اس کی خوش نمائی بڑھ جاتی ہے۔ کیونکہ دھوپ نہ آنے سے پودا بیل کی طرح تیزی سے بڑھتا ہے ایسی دیواروں کی چوڑائی تقریباً چار فٹ ہونی چاہیے اگر آٹھ فٹ چوڑی دیوار ہو تو تین تین فٹ کے فاصلے پر دو پودے لگائے جاسکتے ہیں۔ بھاری زمین جس میں ریت کی مقدار موزوں ہو روٹ سٹاک استعمال کی جاتی ہے۔ جنوری فروری میں چشمے پھوٹنے سے پہلے مطلوبہ جگہوں پر پودے لگائے جاسکتے ہیں جوں جوں پودا بڑھتا جائیگا اس کی اطرافی شاخوں کی تراش خراش اس طریقے سے کی جائے کہ شاخیں بڑھنے نہ پائیں اور پودا زیادہ سے زیادہ اوپر جائے زمین سے اوپر کیلوں اور تار کی مدد سے ہر ڈیڑھ فٹ کے فاصلہ پر پودے کو جکڑا جائے تاکہ دیوار سے دور نہ جانے پائے۔ موسم بہار میں پودے کے پھول اور پختگی کے موسم میں پھل لگنے کا منظر بہت دلکش ہوتا ہے۔

(بقیہ: خواتین پوچھتی ہیں؟)

رپورٹ دیکھ کر اور ڈاکٹر کی بات سن کر میں بھی حیران ہوئی لیکن دوسرے لوگوں سے پوچھا تو وہ کہنے لگے کہ خون لگوانا نہیں۔ لندن میں جناب سرفراز احمد شاہ صاحب کو لکھا کہ اس لڑکے کے لئے دعا کردیں، میں بہت پریشان ہوں کیونکہ یہ یتیم بچہ ہے، اس کے والدین اور دو بہنیں مرچکی ہیں۔ انہوں نے جواب میں لکھا کہ لڑکے کو روزانہ ناشپاتیاں کھلائیے۔ وہ ٹھیک ہوجائے گا۔ میں نے اسے باقاعدگی سے ناشپاتیاں کھلائیں اور جب ڈیڑھ ماہ بعد خون ٹیسٹ کرایا تو 10% ہیموگلوبین تھا۔ یوں جب تک ناشپاتیوں کا موسم رہا میں اسے لاکر کھلاتی رہی۔ وہ لڑکا پھر اپنے گاؤں چلا گیا اور اب بالکل ٹھیک ہے۔ یوں دوا سے زیادہ ناشپاتی نے کام کیا اور اس کے تن مردہ میں جان پڑ گئی۔ زینب بی بی صاحبہ! آپ بھی ناشپاتیاں اور خوبانیاں خوب کھائیے اور کھلوائیے۔ ناشپاتیاں سیب کا نعم البدل ہے۔ آپ کیوں پریشان ہوتی ہیں؟ ناشپاتیاں آپ گوشت میں پکا کر بھی کھا سکتے ہیں اور کچی تو بہت مفید ہوتی ہیں۔

(بقیہ: اذیت ناک بیماریاں ایک گھونٹ سے ختم)

''دوسرے شہروں کی نہریں اپنی روانی کیلئے بابرکت ہیں لیکن زم زم کا پانی اپنی شیرینی، مٹھاس، نمکینی اور ملاحت کیلئے مخصوص ہے۔'' آب زم زم کی خصوصیات اور اس کے بارے میں نبی کریم ﷺ کے فرامین کی روشنی میں جدید محققین نے آب زم زم شریف کا تجزیہ کیا، تاکہ اس کے مسکن پیاس مغذی اور شفائی تاثیرات کا سربستہ راز افشاں ہو سکے چنانچہ سب سے پہلے یہ اہم کارنامہ ایک مصری ڈاکٹر نے سرانجام دیا اس کے مطابق آب زم زم شریف میں بے شمار طبی فوائد مضمر ہیں جن کی تفصیل آئندہ اوراق میں آئے گی۔ ان شاء اللہ۔

زندگی کے جملہ مسائل کے لئے ایک نہایت موثر اور آسان وظیفہ

درود شریف گیارہ مرتبہ — سورۃ فاتحہ گیارہ مرتبہ
آیت الکرسی گیارہ مرتبہ — آیت الکریمہ گیارہ مرتبہ
سورۃ قل اعوذ برب الفلق گیارہ مرتبہ
قل اعوذ برب الناس گیارہ مرتبہ

اس طرح کہ بسم اللہ پڑھ کر قل اعوذ برب الفلق شروع کرے اور اذا حسد کے بعد بغیر بسم اللہ پڑھے قل اعوذ برب الناس شروع کردے۔ یعنی دونوں سورتوں کو ملا کر گیارہ مرتبہ پڑھے۔ آخر میں پھر درود شریف گیارہ مرتبہ پڑھے۔

یہ وظیفہ ہر مسئلہ اور ہر مرض کے لئے مفید ہے۔ لیکن اس میں وقت کا تعین اور پابندی ضروری ہے۔ یہ وظیفہ اکیس روز ایک معین وقت پر پڑھا جاتا جائے اور روزانہ ختم کرکے اللہ سے گڑگڑا کر دعا کی جائے کہ یہ مرض اور یہ مسئلہ جو ہمیں در پیش ہے، اس کو تو اپنے کرم سے حل کردے۔ میں نے بہت سے پریشان حال لوگوں کو اسے بتایا اور اللہ کے فضل و کرم سے سب ہی کو فائدہ ہوا ہے۔

اس جوان بیٹی کا تذکرہ جو سال بھر سے ماں باپ اور بھائی کی محبت سے محروم تھی:

ایک نوجوان بچی جو تھرڈ ایئر کی طالبہ تھی اور نماز، روزہ، پردہ کی سختی سے پابندی کرتی تھی۔ اس کے والدین اور بھائی بہن ایک سال سے اس سے ناراض تھے اور سلام وکلام بند تھا۔ اور اس کو اس کی خطا سے بھی آگاہ نہیں کیا گیا تھا۔ مجھ سے ٹیلی فون پر بات ہوئی اور کہا کہ میں آپ کو اپنا نام بتا سکتی ہوں، نہ اپنے والد کا نام۔ اگر آپ کوئی وظیفہ مجھے بتائیں تو لکھ کر لفافہ میں بند کر کے اوپر یہ لکھ دیں ''ایک بیٹی کے لیے''۔ اور اس لفافہ کو فلاں مقام پر پہنچادیں۔ میں منگوالوں گی۔ چنانچہ یہی وظیفہ لکھ کر اس بچی کو بھیجا۔ اس نے اسے شروع کرنے کی مجھے اطلاع دے دی۔ پندرہ روز کے بعد اس نے مجھے فون کیا کہ کچھ اثر نہیں ہوا۔ میں نے اسے جواب دیا اکیس روز مکمل کرو، اس سے پہلے کوئی بات نہیں سنوں گی۔ بیس دن کے بعد اس نے فون پر بتایا کہ سارا ماحول تبدیل ہو گیا ہے۔ اور والد صاحب فجر کی نماز پڑھ کر روتے ہوئے آئے اور آتے ہی مجھ سے لپٹ گئے۔ (بقیہ صفحہ نمبر 12 پر)

فنی ماہر ہونے کے باوجود کام نہیں ملتا ✺ لڑکا نشے کا عادی ہے ✺ میرا بلڈ پریشر زیادہ رہنے لگا ہے ✺ معاشی حالات سے برکت ختم ہوگئی ہے

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن وسنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جسکا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا ہے جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوندیا ٹیپ نہ لگائیں خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں۔

فنی ماہر ہونے کے باوجود کام نہیں ملتا

(رانا پرویز.........ستیانہ)

میرے بھائی ایک فنی ماہر ہیں اور بہت اچھا کام کرتے ہیں اس کے باوجود ان کو کام کم ملتا ہے۔ کبھی کام کی زیادتی ہو جاتی ہے اور کبھی کام بالکل بند ہو جاتا ہے۔ یوں لگتا ہے کہ حالات ان کا ساتھ نہیں دیتے۔

جواب:۔ بھائی سے کہیں کہ وہ مایوس نہ ہوں۔ محنت اور دیانت سے کام کرتے رہیں۔ نماز کی پابندی کریں اور نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی اکیس اکیس بار پڑھ کر دعا کیا کریں، کم از کم نوے دنوں تک۔

سورج غروب ہونے کے بعد عجیب کیفیت

(علی نور.........ہری پور)

سورج غروب ہونے سے پہلے طبیعت عجیب سی ہو جاتی ہے۔ نڈھال، بے کیفی محسوس ہونے لگتی ہے اور عجیب سے خیالات آنے لگتے ہیں۔ دل چاہتا ہے کہ کسی سے بات نہ کروں۔ رات کو دیر سے طبیعت بحال ہو جاتی ہے۔

جواب:۔ پہلے اپنا طبی معائنہ کرالیں۔ بلڈ پریشر وغیرہ کی جانچ کرالیں۔ ساتھ ساتھ صبح شام اور رات کو پانی پر سورۃ آل عمران کی پہلی دو آیات سات سات بار دم کرکے پی لیا کریں۔

لڑکا نشے کا عادی ہے

(بشریٰ کنول.........کراچی)

جہاں میری بات طے ہے۔ میں وہاں شادی نہیں کرنا چاہتی۔ وجہ یہ ہے کہ وہ لڑکا نشے کا عادی ہے اور اس میں اور بھی بہت سی بری عادات ہیں جن کا ہمیں بعد میں پتا چلا ہے۔ بات طے ہونے سے پہلے میں اور وہ ایک دوسرے کو پسند کرتے تھے لیکن جب سے مجھے اس کی بری عادات کا پتا چلا ہے، مجھے اس سے نفرت ہوگئی ہے۔ میں اس سے شادی نہیں کرنا چاہتی لیکن وہ میرا پیچھا نہیں چھوڑ رہا۔ اس کے گھرانے میں میری بڑی بہن کی شادی بھی ہوئی ہے لیکن انہیں بھی ایک لمحے کا سکون نہیں ہے اور وہ بھی تنگ دستی کی زندگی گزار رہی ہے۔

جواب:۔ اپنے سرپرستوں سے رجوع کریں اور تمام صورتحال واضح کریں کہ جانتے بوجھتے غلط فیصلہ نہ کیا جائے۔ ساتھ ساتھ روزانہ نماز عشاء کے بعد سورۂ ص کی تلاوت کر کے اللہ تعالیٰ سے اپنے مسئلے کے حوالے سے دعا کیا کریں۔ کم از کم چالیس روز تک یہ عمل کیا جائے۔

ابتدائی عمر سے میرا جسم کمزور ہے

(عدیل.........لاہور)

میری عمر چوبیس سال ہے۔ بہت دبلا پتلا ہوں۔ سب مجھے دیکھ کر کہتے ہیں کہ تم اتنے دبلے پتلے کیوں ہو؟ میں نے ہر قسم کی طاقت کی دوائیں استعمال کرلی ہیں لیکن اسی طرح دبلا پتلا ہوں۔ ابتدائی عمر سے میرا جسم کمزور ہے۔ میں نے کسی کالم میں پڑھا تھا کہ ناک کے دونوں نتھنوں سے باری باری سانس لیکر دوسرے نتھنے سے نکال دیا جائے اور یہ عمل گیارہ بار کیا جائے۔ کیا یہ عمل میرے لئے مناسب ہوگا۔ کیا یہ عمل فجر کی نماز کے بعد کیا جائے یا سورج طلوع ہوتے وقت اس کی روشنی کو دیکھتے ہوئے کیا جائے۔ وضاحت سے جواب دے دیں۔

جواب: آپ مذکورہ سانس کا عمل نماز فجر کے بعد کریں۔ سورج طلوع ہونے اور اس کی روشنی کو دیکھنے کی شرط اس عمل میں نہیں ہے۔ سانس کا پہلا عمل متبادل طرز تنفس یعنی ناک کے ایک نتھنے سے سانس اندر لیکر دوسرے نتھنے سے باہر نکالنا ہے اور دوسرا عمل یہ بھی کریں کہ دونوں نتھنوں سے آہستگی کے ساتھ سانس اندر لیں اور جب سینہ بھر جائے تو ہونٹوں کو سیٹی بجانے کے انداز سے کھول کر سانس باہر نکالیں، یہ عمل بھی گیارہ بار کیا جائے۔ یہ عمل آرام دہ حالت میں بیٹھ کر خالی پیٹ انجام دیا جائے۔

کوئی ایسا عمل بتائیں کہ حافظہ بہتر ہو جائے

(ع.........کراچی)

میرے سات بچے ہیں۔ شوہر اس دنیا میں نہیں ہے میرا اور بچوں کا حافظہ کمزور ہوگیا ہے۔ میں کسی کو بات بتانے لگتی ہوں تو درمیان میں ہی بھول جاتی ہوں۔ شرمندگی کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ چھوٹی بیٹی دس سال کی ہے۔ اس کا بھی یہی حال ہے۔ کوئی ایسا عمل یا طریقہ بتائیں کہ حافظہ بہتر ہو جائے۔

جواب: پوری بسم اللہ شریف اکتالیس بار یا چیاسٹھ بار پڑھ کر پانی پر دم کرکے خود بھی پی لیں اور بچوں کو بھی پلا دیں۔ خود کو اور گھریلو ماحول کو ذہنی پریشانی اور ایسے حالات سے حتی الامکان محفوظ رکھیں جو ذہنی طور پر انتشار کا باعث بنتے ہیں۔ اللہ پر یقین و اعتماد انسانی ذہن کو مضبوط بناتا ہے۔ اور اس سے اللہ کی طرف سے رحمتیں بھی حاصل ہوتی ہیں۔ نماز کی پابندی کریں۔ اور ہر نماز کے بعد دعا بھی کیا کریں۔

میرا بلڈ پریشر زیادہ رہنے لگا ہے

(غزالہ.........سکھر)

شوہر کو گھر کے معاملات اور گھر والوں سے کوئی دلچسپی نہیں ہے۔ گھر سے سکون رخصت ہو چکا ہے۔ شوہر کی لاپرواہی کا یہ حال ہے کہ کاروبار بھائیوں کے حوالے کر دیا ہے کہ جو چاہیں کریں۔ اپنے گھر کی کوئی فکر نہیں ہے کہ بچے بڑے ہو رہے ہیں، ان کا مستقبل کیا ہوگا۔ گھر میں آتے ہی لڑنے جھگڑنے لگتے ہیں۔ میں ان کا خیال رکھتی ہوں لیکن انہیں میرا اور بچوں کا کوئی خیال نہیں ہے۔ دوسروں کی باتوں

میں آ کر مجھ سے سخت لہجے میں بات کرتے ہیں۔ اب تو میرا بلڈ پریشر زیادہ رہنے لگا ہے۔ ذہنی مریضہ بن گئی ہوں۔ بیٹی بھی ذہنی دباؤ میں رہنے لگی ہے اور بہت جلد غصے میں آ کر لڑنے لگتی ہے۔

جواب: آیت الکرسی نمازِ عشاء کے بعد اکیس بار پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیا کریں۔ نماز فجر کے بعد گیارہ بار آیت الکرسی پانی پر دم کر کے پی لیا کریں اور کچھ پانی اپنی بیٹی کو بھی پلا دیا کریں۔ یہ عمل چالیس دن کیا جائے۔ نماز عشاء کے بعد آیت الکرسی پڑھنے کا عمل پورے نوے دنوں تک پورا کیا جائے۔ انشاء اللہ فضل الٰہی شامل حال ہوگا۔

لوگ والدہ سے میرا رشتہ نہ ہونے کی وجہ پوچھتے ہیں

(نائلہ چوہدری...........کراچی)

میری عمر بڑھتی جارہی ہے لیکن ابھی تک رشتہ طے نہیں ہوا ہے۔ لوگ والدہ سے رشتہ نہ ہونے کی وجہ پوچھتے ہیں۔ یہ تمام باتیں سوچ کر اور حالات دیکھ کر میری صحت گرتی جارہی ہے۔ والدہ بھی ہر وقت میرے بارے میں سوچ سوچ کر پریشان رہتی ہیں۔ انہیں کئی بیماریاں لاحق ہوگئی ہیں۔ ان کی صحت اور میرے رشتے کے مسئلے کے لیے کوئی ورد یا اسم بطور ورد بتائیں کہ جلد یہ مسائل حل ہو جائیں۔

جواب: نماز فجر کے بعد شمال رخ منہ کر کے کھڑی ہو جائیں اور دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر ایک بار درود شریف اور گیارہ بار سورۂ اخلاص پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کر کے ہاتھ چہرے پر پھیر لیں۔ دوبارہ دعا کے انداز میں ہاتھ اٹھا کر یہی عمل کریں اور کل تین بار یہ عمل کیا جائے۔ پھر دعا مانگ لیں۔ اس عمل کو نوے دنوں تک کریں اور جن دنوں میں مجبور ہوا ایسا نہ کر سکیں، وہ شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔ والدہ کو صبح و شام پانی پر تین تین بار سورۂ فاتحہ دم کر کے پلایا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کے دونوں مسئلے حل فرمائیں۔ آمین۔

گھر میں برکت ختم ہوگئی ہے

(رانا رمضان...........ملتان)

ہمارے گھر میں صرف چار افراد ہیں اور گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا ہے۔ معاشی حالات تو اچھے ہیں لیکن یہ کہنا صحیح ہوگا کہ برکت ختم ہوگئی ہے۔ کوئی بات شروع ہو، اختلافات اور لڑائیوں پر جا کر ختم ہوتی ہے۔ والدہ کا یہ حال ہے کہ نماز کے علاوہ تہجد کے نوافل بھی پڑھتی ہیں اور تلاوت کے ساتھ دوسری قرآنی آیات کا بھی ورد کرتی رہتی ہیں لیکن لڑائی میں سب سے زیادہ ان ہی کا کردار ہوتا ہے۔

جواب: عبادات اور اوراد کے ورد کے ساتھ طرز فکر بھی منسلک ہوتی ہے اور فکر ہی سے نتائج سامنے آتے ہیں۔ جب تک آدمی کسی نہ کسی طور اپنا ارادہ شامل نہ کرے طرز فکر کو بدلنے میں کامیابی حاصل نہیں ہوسکتی۔ طرز فکر میں پیچیدگی سے ہی اختلافات اور لڑائی جھگڑے جنم لیتے ہیں۔ آپ کسی عمدہ کاغذ پر ''بسم اللہ الرحمن الرحیم'' خوشخط لکھوا کر کسی ایسی جگہ لگا دیں یا چوکھٹ پر کسی مناسب جگہ آویزاں کر دیں جہاں سب گھر والوں کی نگاہ پڑتی ہو۔ گھر والے بھی آتے جاتے اس نقش کو دیکھا کریں۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ وہ آپ کے گھر پر اپنا فضل و کرم فرمائیں۔

معاشی حالات سے برکت ختم ہوگئی

(علی حسین...........نارووال)

میرا بیٹا بیرون ملک مقیم ہے اور ایک چھوٹا سا کاروبار کر رہا ہے۔ کام پہلے صحیح تھا لیکن اب مشکلات آڑے آ رہی ہے پہلے بھی اس نے کئی کام کیے لیکن جلد ہی ختم کرنے پڑے۔ معاشی حالات سے برکت ختم ہوتی جارہی ہے۔

جواب: صاحبزادے سے کہیں کہ وہ نماز کی پابندی کے ساتھ فجر اور نماز عشاء کے بعد سورۂ شوریٰ کی آیت نمبر 19 کو اکیس بار پڑھ کر اللہ سے دعا کریں۔ بار بار کام بدلنے کے بجائے مستقل مزاجی سے کسی ایک کام کو ایک عرصے تک جاری رکھے۔ اپنی آمدنی میں سے ایک حصہ فلاحی کاموں پر خرچ کیا کرے۔ انشاء اللہ بہتر حالات پیدا ہوں گے۔

اسٹیج پر جا کر برا حال ہونے لگتا ہے

(نبیلہ...........لاہور)

میں ایف ایس سی کی طالبہ ہوں۔ میں کوئی بات اچھے طریقے سے شروع کرتی ہوں لیکن پھر اپنے اوپر کنٹرول ختم ہونے لگتا ہے، آواز کانپنے لگتی ہے اور ہاتھوں پیروں میں لرزش پیدا ہو جاتی ہے۔ دل کی دھڑکن قابو سے باہر ہونے لگتی ہے۔ ایک عجیب سا خوف طاری ہونے لگتا ہے۔ میں شروع میں غیر نصابی سرگرمیوں میں حصہ لیتی تھی لیکن اب اسٹیج پر جا کر برا حال ہونے لگتا ہے۔ کمرہ جماعت میں لیکچرار سے بات کرتے ہوئے بھی یہی حال ہو جاتا ہے۔

جواب: عمدہ کاغذ پر ایک دائرہ بنائیں اس کے وسط میں اسم ذات اللہ لکھ کر روزانہ رات کو سونے سے پہلے اور صبح بیدار ہونے کے بعد دس منٹ تک پوری توجہ کے ساتھ دائرے اور اس کے درمیان میں اسم ذات کو دیکھا کریں، دائرہ اور اسم اتنا بڑا بنائیں کہ نظر ٹھہر جائے اور ذہن پر دباؤ نہ پڑے۔ نماز صبح کے بعد تین بار سورۂ فاتحہ پڑھ کر خود پر دم کر لیا کریں۔

سورہ فاتحہ سے بچھو کے کاٹے کا علاج

سورۃ فاتحہ (شروع سے لیکر آخر تک) بچھو کے کاٹے ہوئے کے لیے کسی پاک لکڑی سے جھاڑے اور سورۃ فاتحہ بھی پڑھتا رہے۔ اس طرح کہ ایک مرتبہ پڑھے پھر ہاتھ ہٹوا کر دریافت کرے پھر درد کے مقام کو پکڑوا کر الحمد شریف پڑھے اسی طرح پڑھتا جائے انشاء اللہ بچھو کا درد ختم ہو جائے گا۔

دودھ کی کمی دور کرنے کے لیے

اگر کسی عورت کا دودھ کم ہو اور بچہ بھوک سے روتا ہو تو پسے ہوئے نمک پر یہ آیتیں باوضو گیارہ گیارہ مرتبہ پڑھ کر پھونکیں اور وہ نمک ماش کی دال میں ڈال کر عورت کو کھلایا کریں انشاء اللہ تعالیٰ کامیابی ہوگی۔ وہ آیتیں یہ ہیں۔

وَالْوَالِدٰتُ يُرْضِعْنَ اَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ لِمَنْ اَرَادَ اَنْ يُّتِمَّ الرَّضَاعَةَ (پارہ۲ ع۱۴)
وَاِنَّ لَكُمْ فِي الْاَنْعَامِ لَعِبْرَةً نُسْقِيْكُمْ مِّمَّا فِيْ بُطُوْنِهَا مِنْ ۢ بَيْنِ فَرْثٍ وَّدَمٍ لَّبَنًا خَالِصًا سَآئِغًا لِّلشّٰرِبِيْنَ (پارہ۱۴ ع۱۴)

ہر قسم کے مقدمہ میں کامیابی کے لیے

ہر قسم کے مقدمہ میں کامیابی کے لیے ہر روز صبح کو سورۃ فتح (پارہ ۲۶) اور سورۃ طور (پارہ ۲۷) ایک ایک مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ کامیابی ہوگی۔

(بحوالہ: بدترین پریشانیوں کے لیے لاجواب وظائف، صفحہ نمبر 5,6)

عمر رسیدہ خواتین اور کام کاج کے معجزے

یہ حقیقت ہے کہ بڑھاپے پر قابو نہیں پایا جاسکتا۔ جوں جوں عمر بڑھتی چلی جاتی ہے۔ جسم میں قوت مدافعت میں کمی کی وجہ سے بہت سی خواتین خصوصاً شہروں میں خواتین کئی مسائل کا شکار ہوتی چلی جاتی ہیں۔ دیہات میں تو ضعیف خواتین آخر وقت تک گھریلو کام کاج اور کھیتوں کھلیانوں میں اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھنے کی بدولت چاق و چوبند رہ سکتی ہیں۔ لیکن شہروں میں رہنے والی خواتین بہت سے پیچیدہ اور بظاہر حل نہ ہونے والے مسائل میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ تاہم اگر وہ چاہیں تو تھوڑی سی توجہ سے ان مسائل سے نبرد آزما ہو کر صحت مند زندگی گزار سکتی ہیں۔ خواتین کو چاہیے کہ وہ شروع سے ہی اپنی مناسب غذا کا خیال رکھیں۔ ایسی غذا کا انتخاب ضروری ہے، جو متوازن ہو اور بڑھاپے میں ان کیلئے معاون و مددگار ثابت ہو۔ معمر خواتین کی غذا سادہ ہو تو معدے پر اضافی بوجھ نہیں پڑتا۔ اور وہ بیماریوں سے بڑی حد تک محفوظ رہتی ہیں۔

عمر رسیدہ خواتین میں ہڈیوں کی بوسیدگی اور سن یاس کی تکلیف عام ہے۔ ۳۵ سال کی عمر کے بعد معالج کے مشورے سے کیلشیم اور دوسرے قوت بخش اجزاء کا استعمال یقیناً مفید رہتا ہے۔ اور اس کے علاوہ جسم کو جتنی زیادہ حرکت دی جائے گی۔ ہڈیاں اتنی ہی لچکدار اور مضبوط ہوگی۔ معالج کے مشورے سے ہلکی پھلکی ورزش یا تیز تیز چلنا اگر معمولات میں شامل ہو تو اس طرح کی تکالیف جو بڑھاپے کے ساتھ ہوتی ہیں دور رہیں گی۔ جنسی غدود کی رطوبت (ہارمون) کی کمی کی وجہ سے بھی خواتین میں جسمانی و نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا ہوتی ہیں۔ خواتین خصوصاً بزرگ خواتین کا وقت گھر کے اندر زیادہ گزرتا ہے۔ وہ پلنگ پر بیٹھے بیٹھے ہی سبزی ترکاری بنا دیتی ہیں۔ بعض اوقات نظر کی کمزوری اور ہاتھوں میں رعشہ کے سبب یہ بھی نہیں کر پاتیں۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ خواتین اپنا کچھ وقت صبح کی تازہ ہوا میں گزاریں۔ سردیوں میں تھوڑی دیر دھوپ میں بیٹھنا صحت و توانائی کیلئے مفید ہوتا ہے۔ اس سے جسم کی حیاتین (وٹامن ڈی) میں اضافہ ہوتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق جو خواتین دھوپ میں صبح کے وقت بیٹھتی ہیں۔ وہ ان خواتین کے مقابلے میں جو بند جگہوں میں رہتی ہیں۔ ہڈیوں کی بوسیدگی کا بہت کم شکار ہوتی ہیں۔

سماجی اعتبار سے خواتین کا مسئلہ جنریشن گیپ بھی ہے۔ اکثر معمر خواتین موجودہ زمانے کا ساتھ دینے سے قاصر ہوتی ہیں۔ مطالعہ نہ ہونے کے سبب نئی نئی معلومات سے محروم ہوتی ہیں۔ ان کا اپنا طرز عمل اور طریق زندگی ہی انہیں عزیز ہوتا ہے (جب کہ مرد پھر بھی کسی حد تک نئی جدت سے روشناس ہوتے ہیں)

(بقیہ صفحہ نمبر 32 پر)

ایڑی اور گردے کے درد کا آسان علاج

ایک صاحب کو ایڑی میں درد تھا انہوں نے مکئی کے بال گھوٹ کر نوش کئے اور کئی دوسروں نے ابال کر نوش کئے تو ایڑی کا درد ختم ہوگیا۔ اگر اس کے فوائد کو تمام سال کے لیے محفوظ و مامون رکھنا ہو تو مندرجہ ذیل ترکیب سے بنا کر محفوظ رکھیں۔

مکئی کے بال ایک کلو، سر پھوکا آدھا کلو دونوں پانی میں خوب ابال کر پھر چھان کر مناسب چینی ملا کر شربت تیار کریں اور استعمال میں لائیں۔ اس جگہ ایک واقعہ عرض کرتا جاؤں کہ دیہات کے ایک صاحب کو گردے کا درد ہوا۔ پہلے تو توجہ نہیں کی لیکن جب مرض میں شدت ہوگئی تو اس کو بستی کے ڈسپنسر کے پاس لے گئے اس نے پیشاب کی نالی کے اندر سلائیاں مار مار کر بالآخر جواب دے دیا کہ اسے شہر کے ہسپتال لے جائیں جب سے یہاں لایا گیا تو اس کو پیشاب کے راستے خون شروع ہوگیا۔ ڈاکٹروں نے خون بند کرنے کی بہت کوشش کی لیکن کوئی افاقہ نہ ہوا اور مریض کی حالت خراب ہوگئی آخر کار اسے گھر لے آئے مریض کو جب ہوش آیا تو اس نے کہا کہ مجھے مکئی کے بال ابال کر پلاؤ وہ پلائے گئے تو اس کی طبیعت میں کچھ فرق محسوس ہوا اس طرح وقفے وقفے سے اس کو پلایا گیا جس سے خون رک گیا اور مریض کچھ عرصے بعد بالکل ٹھیک ہوگیا۔

الغرض اگر غور و فکر کے ساتھ اس کو مختلف علل و امراض میں استعمال کریں تو بہت مفید ثابت ہوتا ہے۔ میری ڈاکٹروں اور اطباء سے گزارش ہے کہ وہ اس پر مزید تحقیق و ریسرچ کریں تا کہ عوام الناس اس سے بھرپور فائدہ حاصل کریں۔

(صدائے عام ہے یاران نکتہ داں کے لیے)

(بحوالہ: طبی تجربات و مشاہدات، صفحہ نمبر 11)

پیغمبرؐ اسلام کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

قسط نمبر 10

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

بحیثیت مسلمان ہم جس با اخلاق نبیؐ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے مندرجہ ذیل سلوک کیا تھا ہم اپنے گریبان میں جھانکیں، ہمارا عمل، سوچ اور جذبہ غیر مسلموں کے بارے میں کیا ہے؟ فیصلہ آپ خود کریں۔

جنگی قیدیوں کے ساتھ حسن سلوک

جب مسلمانوں کی میتیں سپرد خاک کر دی گئیں تو پیغمبر اسلام ﷺ نے جنگی قیدیوں سے نمٹنے کا فیصلہ کیا۔ جنگ بدر میں لشکر کفار کے ستر افراد مسلمانوں کے ہاتھوں اسیر ہوئے تھے۔ جزیرۃ العرب میں یہ دستور تھا کہ کوئی قیدی اسی سپاہی کی ملکیت بن جاتا تھا جس نے اسے میدان جنگ سے گرفتار کیا ہو۔ جو سپاہی دشمن کے کسی فرد کو گرفتار کرتا تو اسے یہ حق حاصل تھا کہ اگر چاہے تو اپنے قیدی کو جان سے مار ڈالے یا بردہ فروشی کے بازار میں لے جا کر فروخت کر دے یا پھر خود اپنا غلام بنا لے۔ جب کسی قیدی کو موت کے گھاٹ اتارنا مقصود ہوتا تو اس کے دونوں ہاتھ پیٹھ کے پیچھے باندھ کر اسے زمین پر بٹھا دیتے اور اس کے ہاتھوں پر بندھی رسی کا دوسرا سرا کسی درخت سے باندھ دیتے تاکہ اسیر بھاگنے کی کوشش نہ کرے اور پھر تلوار کو ہاتھ میں تھام کر گردن کے پیچھے سے اتنا شدید وار کرتے کہ محکوم کا سر ہوا میں اڑ جاتا اور اس کی گردن سے خون کا فوارہ پھوٹ پڑتا تھا۔ اس دن بھی جب اموات مسلمین دفن ہوگئیں تو پیغمبر اسلام ﷺ نے مسلمانوں سے صلاح مشورہ کیا کہ جنگی قیدیوں کا کیا کیا جائے۔ حضرت عمرؓ بن خطاب اپنے مخصوص انداز میں گویا ہوئے۔ ''سب کی گردنیں اڑا دی جائیں۔'' حضرت ابو عبیدہؓ بولے۔ ''میرے خیال میں سارے اسیروں کو زندہ جلا دینا چاہیے'' لیکن حضرت ابو بکرؓ نے تجویز پیش کی کہ جنگی قیدیوں کو یہ اجازت دی جائے کہ وہ مکہ میں اپنے اہل خاندان سے رابطہ قائم کریں اور ان سے کہیں کہ وہ لوگ انکی آزادی کے لئے فدیہ ادا کر کے انہیں چھڑا لے جائیں۔ پیغمبر اسلام ﷺ نے اس تجویز کو پسند کیا اور اس کی منظوری دے دی۔

☆☆☆☆☆

مسلسل عبادت سے مقام کشف و مشاہدہ ملتا ہے۔ (حضرت علی ہجویریؒ)

آئیں مل کر دعا کریں

اسم اعظم کے ذکر کی روحانی محفل

اسم اعظم سے روحانی وجسمانی مشکلات کا یقینی علاج

جیسا کہ قارئین کو معلوم ہے کہ ہر منگل مغرب سے عشاء تک حکیم صاحب کا درس، مسنون ذکر خاص، مراقبہ، بیعت اور خصوصی دعا ہوتی ہے جس میں دور دراز سے مرد و خواتین بھی شامل ہوتے ہیں۔ ذکر میں درود شریف، سورۃ فاتحہ، سورۃ الم نشرح، سورۃ اخلاص آیت کریمہ، اسم الحسنیٰ اور پوشیدہ اسم اعظم ہزاروں کی تعداد میں پڑھے جاتے ہیں اختتام پر لوگوں کے مسائل و معاملات الجھنوں اور پریشانیوں سے نجات کے لئے دعا کی جاتی ہے۔ جو خواتین و حضرات دعا میں شامل ہونا چاہیں وہ علیحدہ کاغذ پر مختصراً اپنی پریشانی اور اپنا نام صاف صاف لکھ کر بھیجیں جسے اس دعا میں شامل کیا جائے گا۔ اس کے علاوہ تمام احباب شریک محفل یا ممبران عبقری سے درخواست ہے کہ وہ اپنی دعاؤں کے ساتھ ان لوگوں کے لئے بھی دعا کریں۔

دین کی بے لوث خدمت

ن، ش۔ گجرات

سلام مسنون! محترم حکیم طارق محمود عبقری مجذوبی چغتائی صاحب سلام کے بعد عرض ہے کہ آپ جو منگل کی شام کو درس دیتے ہیں اس کے بعد میرے لیے دعا کریں کہ رب العزت مجھے صحت و سلامتی دیکر مجھ سے اپنے لئے اپنے دین اسلام کی خدمت کا کام لے آمین۔

اللہ تعالیٰ آپ کو جزائے خیر دے آمین۔ حقیقت میں حکیم صاحب آج جبکہ دین غریب ہے تو دین کیلئے بے لوث خدمت کر رہے ہیں اس کی بہت ضرورت ہے اللہ آپ کو توفیق دے۔ آمین۔ درس میں میرے لیے دعا فرمانا۔

مقروض ہو چکا ہوں

محمد ادریس، ایبٹ آباد۔

محترمی! گرامی قدر جناب حکیم صاحب۔ دامت برکاتہم السلام علیکم ورحمتہ اللہ ۵ ماہ سے آپ کا رسالہ پڑھ رہا ہوں۔ بہت مفید پایا اللہ تعالیٰ آپ کو اجر عظیم عطا فرمائے۔ مختصر حالات یہ ہیں کہ ۱۹۹۵ سے ۴ سال سعودی عرب میں بیروزگار رہا ہوں۔ ۴ کاروبار شروع کئے۔ چاروں بند ہو گئے کافی پیسہ ادھار نکل گیا وہ لوگ تقاضا کرنے پر نہیں دیتے۔ ایک شخص کے پاس ڈیڑھ ماہ پہلے مانگنے گیا۔ اس نے الٹا پولیس کا پرچہ کرا دیا۔ اس دوران کافی مقروض بھی ہو گیا ہوں۔ جو پیسہ نقصان سے بچا، وہ دو اڑھائی لاکھ تھا وہ چوری ہو گیا۔ جو بھی وظیفہ کرتا ہوں کوئی اثر نہیں کرتا۔ اب صرف درود شریف، استغفار، **اِنَّا لِلّٰہِ وَاِنَّا اِلَیْہِ رَاجِعُوْنَ، حَسْبُنَا اللّٰہُ وَنِعْمَ الْوَکِیْلُ، یَا عَلِیْمُ عَلِّمْنِی** باقی سب چوری ہونے کے خوف سے چھوڑ دیا ہے۔ کافی اعمال کیے، ہر وقت پریشان رہتا ہوں بیمار بھی ہوں گیس معدہ کی وجہ سے دل کی دھڑکن خفقان بہت تیز رہتا ہے۔ جلدی مرض بھی ہے۔ بیوی بہت بیمار ہے۔ گردے مثانہ، جوڑوں کا درد، یورک ایسڈ، موٹاپا، بڑی بچی کو بواسیر، پیٹ معدہ میں درد، چھوٹی بچی کو ٹانسلز گلٹیاں بعض لوگ انجیر (خنازیر) کہتے ہیں۔ سوکھا ہے۔ خشک مزاج، گھر میں ہر وقت لڑائی جھگڑا رہتا ہے جھگڑے کا ماحول خواہ مخواہ بن جاتا ہے۔ برائے مہربانی منگل کو دعا میں یاد کریں۔

بیٹے کی شادی کے لیے

ا، ش۔ اسلام آباد

جناب محترم حکیم صاحب سلام مسنون!

میں آپ کی ماہنامہ عبقری کی خریدار ہوں اور آپ کی روحانی محفل کیلئے چند ذاتی مسئلوں کے بارے میں دعا کروانا چاہتی ہوں۔ (۱) میرا بیٹا عامر آغا آجکل جہاں فائز ہے وہاں سے تبادلہ کروانا چاہتا ہے۔ (۲) اس کی ایک دفعہ طلاق ہو گئی تھی میں دوبارہ اس کی شادی کروانا چاہتی ہوں۔ اس کا جو بھی ذہنی یا جسمانی مسئلہ ہے۔ اس کیلئے دعا کروانا چاہتی ہوں۔ (۳) میرا بھائی ظفر حمید ڈپریشن کا مریض ہے اس کی صحت کیلئے دعا کریں (۴) میری بڑی بہن بھی آج کل بہت بیمار رہتی ہیں ان کی صحت کے بارے میں دعا کروانا چاہتی ہوں ان کا نام کشور رضا ہے۔ (۵) میرا بڑا بھائی عارف حمید لندن میں ہے اس کا پاسپورٹ کا مسئلہ ہے وہ پاکستان آنا چاہتا ہے وہ واپس آجائے آپ ہمارے لیے خصوصاً دعا کرنا۔

میرے دل میں اللہ کا خوف ہو

اقراء اکرم!

السلام علیکم! اللہ تعالیٰ آپ کو سدا سلامت رکھیں اور آپ کو تا ابد زندگی دیں اور آپ یونہی ہمیشہ ہمارے جیسے پریشان حال لوگوں کے لیے راہ چراغ بنیں رہیں آمین ثم آمین۔ میں آپ کو بہت امید کے ساتھ خط لکھ رہی ہوں۔ مہربانی فرما کر میرے لیے دعا فرمائیں کہ میں نماز پڑھنے لگوں میرے دل میں اللہ کا خوف پیدا ہو قیامت کا ڈر ہو اور میرے دل پر لگا ہوا زنگ دور ہو۔ ہمارے گھر میں پیسہ بہت آتا ہے۔ لیکن سمجھ نہیں آتی وہ جاتا کہاں ہے برکت بالکل نہیں ہے۔ میری امی ابو اور بہن بھائی کوئی نماز نہیں پڑھتا میں بھی نہیں نماز پڑھتی۔ میرا بہت دل کرتا ہے کہ میرا دھیان اللہ اور اسکے رسول کی باتوں میں لگ جائے۔ ہم لوگوں نے مکان شروع کیا ہے لیکن پورا نہیں ہوتا کام شروع ہوتا ہے اور پھر رک جاتا ہے۔ امی کے دانتوں میں ہر وقت درد رہتا ہے۔ درد اتنا شدید ہوتا ہے کہ رونے لگ جاتی ہیں امی کو شوگر دل کی تکلیف اور بلڈ پریشر ہے۔ آپ ہمارے مسائل کے لیے دعا کریں کہ تمام مسائل ختم ہو جائیں اور منگل کے درس میں بھی ہمارے لیے دعا کریں۔ اور اللہ تعالیٰ آپ کی عمر دراز فرمائے اور آپ اسی طرح غمزدہ لوگوں کی مدد کرتے رہیں۔

بچے مٹی کھاتے ہیں

نور اللہ صاحب۔۔۔۔ پشاور)

السلام علیکم!

محترم حکیم صاحب اللہ سے دعا گو ہوں کہ آپ خیریت سے ہونگے۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے دو نواسے اور ایک نواسی ہے وہ تینوں بہن بھائی مٹی بہت کھاتے ہیں۔ کوئی دوا نہیں چھوڑی اور دم بھی کروائے ہیں۔ لیکن کوئی افاقہ نہیں ہوتا۔ میں اس مسئلہ میں بہت پریشان ہوں۔ سب کچھ کھاتے ہوئے ان کی صحت نہیں بن رہی ایک بڑا لڑکا جس کا عمر چار سال ہے نام رعد علی اور دوسرا لڑکا جس کی عمر تین سال ہے نام احمد مجتبےٰ ہے۔ بچی کا نام وردہ ہے اس کی عمر ایک سال چھ ماہ ہے۔ مہربانی فرما کر ان کے لیے خصوصی دعا کریں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو بلند ترین مراتب عطا فرمائے اور لمبی عمر عطا فرمائے تاکہ زیادہ سے زیادہ لوگوں کی دعائیں لیں سکیں۔ آمین۔ والسلام

کالی دنیا کالے عامل اور ازلی کالی مشکلات کا زوال اور قرآن طاقت کا کمال

قرآنی کمالات سے لاعلمی اور دوری ہے آیئے ہم آپ کو قرآنی شفا سے روشناس کرائیں تاکہ آپ کی مایوس کر دینے والی مشکلات دور ہوں یقین جانیے ان آزمودہ قرآنی شفاؤں کو آزما کر خودکشی تک پہنچنے والے خوشحالی کی زندگی ہنسی خوشی بسر کر رہے ہیں۔ قارئین! انشاء اللہ آپ عبقری کے صفحات میں سورۃ البقرہ سے لے کر سورۃ الناس تک کے روحانی وظائف و عملیات ملاحظہ فرمائیں گے۔

دشمن میں کبھی مخالفت کی طاقت نہ رہے گی

اگر کسی شخص کو کسی دشمن کے اٹھنے اور جنگ کرنے یا مقدمہ دائر کرنے کا خوف ہو اور وہ چاہے کہ وہ دشمن نہ اٹھے وہ شخص اس آیت کو ایک سو سترہ مرتبہ تیرہ دن تک مع اعوذ باللہ من اشیطان الرجیم کے پڑھے آیت یہ ہے۔

وَلَوْ اَرَادُوا الْخُرُوْجَ لَاَعَدُّوْا لَهٗ عُدَّةً وَّلٰكِنْ كَرِهَ اللّٰهُ انْۢبِعَاثَهُمْ فَثَبَّطَهُمْ وَقِيْلَ اقْعُدُوْا مَعَ الْقٰعِدِيْنَ۔ (سورہ توبہ آیت نمبر 46)

انشاء اللہ دشمن میں کبھی مخالفت کی طاقت نہ رہے گی۔

دشمن کی کسی بھی برائی یا اذیت سے حفاظت کے لیے

اگر کسی شخص کو کسی دشمن کی جانب سے کسی طرح کی مصیبت پہنچنے کی خبر پہنچے، فوراً تین مرتبہ اس آیت کو پڑھے۔

لَنْ يُّصِيْبَنَآ اِلَّا مَا كَتَبَ اللّٰهُ لَنَا ۚ هُوَ مَوْلٰىنَا ۚ وَعَلَى اللّٰهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُوْنَ ۝

(سورہ توبہ آیت نمبر 51) انشاء اللہ کبھی کوئی برائی یا اذیت نہ پہنچے گی۔

اجنبی لوگ طرف دار اور دوست بن جائیں گے

اگر کسی جگہ کوئی شخص تنہا رہ گیا ہو اور وہاں کوئی شخص اس کا حمایتی اور طرف دار، جانب دار نہ ہو، ایک سو اکیس مرتبہ اس آیت کو پڑھے انشاء اللہ اجنبی لوگ طرف دار اور دوست بن جائیں گے۔ آیت شریف یہ ہے۔

اِنَّ اللّٰهَ لَهٗ مُلْكُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ ۭ يُحْيٖ وَيُمِيْتُ ۭ وَمَا لَكُمْ مِّنْ دُوْنِ اللّٰهِ مِنْ وَّلِيٍّ وَّلَا نَصِيْرٍ ۝ (سورہ توبہ آیت نمبر 116)

تجربہ سے مفید ثابت ہوئی ہے۔

سر میں درد کے لیے

جس شخص کے سر میں درد ہو اس کا ماتھا پکڑ کر ان آیتوں کا سات مرتبہ پڑھ کر دم کرنا نہایت مفید ہے۔

لَقَدْ جَآءَكُمْ رَسُوْلٌ مِّنْ اَنْفُسِكُمْ عَزِيْزٌ عَلَيْهِ مَا عَنِتُّمْ حَرِيْصٌ عَلَيْكُمْ بِالْمُؤْمِنِيْنَ رَءُوْفٌ رَّحِيْمٌ ۝ فَاِنْ تَوَلَّوْا فَقُلْ حَسْبِيَ اللّٰهُ لَآ اِلٰهَ اِلَّا هُوَ ۭ عَلَيْهِ تَوَكَّلْتُ وَهُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْعَظِيْمِ ۝

(سورہ توبہ آیت نمبر 128 تا 129) پیٹ کے درد کے لیے گیارہ مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کر کے مریض کو پلانا مجرب ہے۔ اگر فاسق، فاجر، شرابی، افیونی، جواری وغیرہ وغیرہ ان آیتوں کو رات کو باوضو سو مرتبہ روزانہ اکیس دن تک پڑھیں تو انشاء اللہ سارے گناہ اور ناپاک خصلتیں چھوٹ جائیں۔ ہر ایک مصیبت کے لیے ان آیتوں کا پڑھنا نہایت مفید ہے۔ سات دن تک تین ہزار مرتبہ روزانہ ان آیتوں کا پڑھنا نہایت مفید ہے اور اسم اعظم کی تاثیر پیدا کرتا ہے۔

(بقیہ: حسین عورت کو دیکھ کر بے ہوش ہو گیا)

پھر باپ نے پوچھا وہ کون سی آیت تھی جو تو نے پڑھی تھی؟ یہ سن کر بیٹے نے مذکورہ بالا آیت پڑھ کر سنا دی اور پھر بے ہوش ہو کر گر پڑا، اس کو ہلایا گیا تو معلوم ہوا کہ وہ مر چکا ہے، چنانچہ رات ہی کو دفن کر دیا گیا۔ جب صبح ہوئی اور حضرت عمرؓ کو اس کے انتقال کی خبر ملی تو مرحوم کے بوڑھے باپ کے پاس تعزیت کیلئے گئے، تعزیت کے بعد شکایت کی کہ مجھے خبر کیوں نہ دی۔ اس نے کہا امیر المومنین! رات ہونے کی وجہ سے اطلاع نہ دے سکے۔ حضرت عمرؓ نے فرمایا، مجھے اس کی قبر پر لے چلو۔ قبر پر جا کر فرمایا، اے شخص وَلِمَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهٖ جَنَّتٰنِ ''اور اس شخص کیلئے جو خدا سے ڈرتا ہے دو باغ ہیں'' (الرحمٰن) اس شخص نے قبر کے اندر سے جواب دیا۔ يَا عُمَرُ قَدْ اَعْطَانِيْهِمَا رَبِّيْ فِي الْجَنَّةِ۔ ''اے عمر اللہ نے مجھے دونوں جنتیں دے دی ہیں۔'' (ابن عساکر، موت کا جھٹکا ۳۶۷)

عبقری آپ کے شہر میں

کراچی:۔ رہبر نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ۔ 0333 2160000
پشاور:۔ اطلس نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ، 0300-9595273
راولپنڈی:۔ کمبائنڈ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 051-5505194
لاہور:۔ شفیق نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 042-7236688
سیالکوٹ:۔ ملک اینڈ سنز ریلوے روڈ ، 0524-598189
ملتان:۔ الشیخ نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0300-7388662
رحیم یار خان:۔ امانت علی اینڈ سنز ، 068-5872626
علی پور:۔ ملک نیوز ایجنسی ، 0333-7674484
خانیوال:۔ طاہر سٹیشنری مارٹ
ڈیرہ غازی خان:۔ عمران نیوز ایجنسی ، 064-2017622
جھنگ:۔ ثقلین شاہ صاحب ، 0304-3410861
حاصل پور:۔ گلزار ساجد صاحب نیوز ایجنٹ ، 062-2449565
درگاہ پاکپتن:۔ شیخ محمد لطیف صاحب ، 0457-374452
مظفر گڑھ:۔ النور نیوز ایجنسی ، 066-2413121
کلور کوٹ:۔ محمد اقبال صاحب ، حذیفہ اسلامی کیسٹ ہاؤس
گجرات:۔ خالد بک سنٹر مسلم بازار ، 0333-8421027
عبدالحکیم:۔ محمد رمضان صاحب نیوز ایجنٹ
شورکوٹ کینٹ:۔ عدنان اکرم صاحب ، 0333-7685578
بہاولپور:۔ زمزم نیوز ایجنسی ، 0300-6825135
بوریوالہ:۔ مکتبہ قادریہ ڈی بلاک ، 0300-7591190
وہاڑی:۔ فاروق نیوز ایجنسی ٹھینگ موڑ ، 0333-6005921
بھیرہ شریف:۔ شیخ ناصر صاحب نیوز ایجنٹ ، 0301-6799177
ٹوبہ ٹیک سنگھ:۔ ملک محمد نوید ، 0462-515706
وزیر آباد:۔ شاہد نیوز ایجنسی ، 0345-6892591
ڈسکہ:۔ نایاب نیوز ایجنسی ، 0300-6430315
حیدر آباد:۔ الحبیب نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ،0300-3037026
سکھر:۔ الفتح نیوز ایجنسی مہران مرکز ، 071-5613548
کوئٹہ:۔ خرم نیوز ایجنسی اخبار مارکیٹ ، 0333-7812805
اٹک:۔ نعیم پنسار سٹور حضرو ضلع اٹک ، 0301-5514113
میلسی:۔ امتیاز احمد صاحب، الواحد ٹیسٹی ریسٹورنٹ، 0321-7982550
خان پور:۔ چوہدری فقیر محمد صاحب ، انیس بک ڈپو ، 068-5572654
واہ کینٹ:۔ حبیب لائبریری اینڈ بک ڈپو لیاقت علی چوک، 0514-543384
فیصل آباد:۔ ملک کاشف صاحب، نیوز ایجنٹ اخبار مارکیٹ، 0300-6698022
صادق آباد:۔ عاصم منیر صاحب، چوہدری نیوز ایجنسی، 068-5705624
بھکر:۔ ممتاز احمد، نیوز ایجنٹ چشتی چوک ، 0300-7781693
گوجرانوالہ:۔ عطاء الرحمٰن مکہ میڈیکل سٹور، سول اسپتال قلعہ دیدار سنگھ، 0554-710430
گوجرانوالہ:۔ رحمٰن نیوز ایجنسی , 0300-6422516
جہانیاں:۔ حافظ نذیر احمد ، جہانیاں کلاتھ ہاؤس اور سنٹر، 0306-7604603
کوٹ ادو:۔ عبدالمالک صاحب، اسلامی نیوز ایجنسی ، 0333-6008515
منڈی بہاؤالدین:۔ آصف میگزین اینڈ فریم سنٹر 0456-504847
احمد پور شرقیہ :۔ بخاری نیوز ایجنسی۔ 0302 - 8674075

جنات کی پراسرار لذیز ضیافت

(عفان اقبال)

قارئین! آپ کا کبھی کسی پراسرار چیز یا کبھی کسی جن سے واسطہ پڑا ہو تو ہمیں ضرور لکھیں چاہے بے ربط لکھیں نوک پلک ہم خود سنوار لیں گے۔

السلام علیکم! میرا نام عفان اقبال ہے۔ میں آپ کے ''ماہنامہ عبقری'' کا مستقل ممبر ہوں۔ آج میں اس رسالے کے ایک Topic ''جنات سے سچی ملاقاتیں'' کے حوالے سے ایک سچا واقعہ لکھ رہا ہوں جو کہ میرے والد محترم کے ساتھ پیش آیا۔ یہ نومبر 1997ء کا ذکر ہے میرے والد (OGDC) کے سٹور آفیسر کی حیثیت سے سانگھڑ (صوبہ سندھ) گئے تھے۔ ویسے وہ 1994ء سے لیکر 2000 تک پاکستان کی مختلف علاقوں کی فیلڈوں پر رہے ہیں اور ہر جگہ کوئی نہ کوئی واقعہ رونما ہوا ہے۔ یہ واقعہ نا قابل فراموش ہے۔ ہوا یوں کہ میرے والد اپنی پارٹی کے ہمراہ گاڑی پر ڈرلنگ مشین کے پرزہ جات شہر لینے جا رہے تھے۔ راستہ کافی ویران اور سرد تھا۔ دور دور تک کوئی آبادی نہ تھی اور شہر خاصا دور تھا۔ چلتے چلتے عشاء کا وقت ہو گیا کہ گاڑی کا پٹرول ختم ہو گیا۔ اب دور دور تک کہیں پٹرول ملنے کی امید نہ تھی، وائرلیس سے فیلڈ پر رابطہ کیا تو ان کی گاڑیاں موجود نہیں تھیں کہ مدد کو پہنچتی۔ میرے والد صاحب بڑے خوش مزاج انسان ہیں انہوں نے اپنے ساتھیوں سے کہا ''بھئی! جو کچھ کھانے کا ہے کھولو اور رات ہمیں یہاں ہی گزارنی ہوگی کیونکہ صبح تک ہم کچھ نہیں کر سکیں گے ورنہ گاڑی کی طرح ہمارا بھی یہی حال ہوگا۔''

جو کچھ میسر تھا وہ سب نے تھوڑا تھوڑا کھا لیا۔ رات کے تقریباً ساڑھے گیارہ بجے کے قریب دو دراز قد آدمی نہ جانے کہاں سے نمودار ہوئے ان کے ہاتھوں میں دستر خوان اور کچھ برتن تھے گاڑی کی ہیڈ لائٹس ڈرائیور نے آن کی کہ کہیں کوئی ڈاکو تو نہیں آ گئے۔ گاڑی کی لائٹس بھی بڑی مدھم تھیں مگر پھر بھی کچھ فاصلے تک دیکھا جا سکتا تھا ان آدمیوں نے پگڑیاں باندھی تھیں اور اپنے منہ ڈھانکے ہوئے تھے۔ انہوں نے سب سے مخاطب ہوتے ہوئے کہا کہ آپ لوگ کہاں سے آئے ہیں؟'' سب نے بتایا کہ ہم ''آئل اینڈ گیس کمپنی کے ملازمین ہیں ہماری گاڑی خراب ہو گئی ہے لہذا رات ہم یہاں ہی گزاریں گے۔'' دونوں آدمی کہنے لگے ''آپ لوگ ضرور بھوکے بھی ہوں گے؟''

سب نے بغیر جواب دیئے سر ہلایا۔ چند سیکنڈوں میں انہوں نے دستر خوان بچھایا اور پلیٹیں رکھیں۔ دوسرا آدمی سیکنڈز میں ایک بڑی دیگچی جس پر کپڑے میں لپٹے تافتان تھے لا کر سب کے سامنے رکھ دیے اور کہا کہ ''آپ کھانا کھایئے برتن ہم ابھی لے جاتے ہیں۔'' سب نے اسے مدد خدا سمجھ کر کھایا۔ کھانے میں مرغی کا قورمہ تھا۔ میرے والد کا کہنا ہے کہ ''ایسا لذیز کھانا آج تک میں نے نہیں کھایا۔''

سب نے اللہ کا شکر کر کے برتن کو دستر خوان سے باندھ کر ایک جگہ رکھا کہ وہ آدمی آ گئے۔ میرے والد سمیت سب نے ان کا شکریہ ادا کیا۔ والد نے کہا کہ ''جب انہوں نے میری طرف دیکھا تو ان کی آنکھیں سرخ تھیں اور میں ان سے ایک نظر نہیں ملا سکتا تھا'' تھوڑی دور سب نے انھیں جاتے دیکھا مگر اس کے بعد نہ جانے وہ کہاں گئے۔ صبح آفس کی گاڑیاں آ گئیں اور سب چل دیئے۔ گاڑی کے ڈرائیور نے دیکھا کہ مٹی پر چند قدموں کے نشانات ہیں مگر آگے زمین بالکل صاف تھی بہرحال کسی نے پرواہ نہ کی اور کوئی میل کی دوری پر ایک چھوٹا سا گاؤں آیا۔ سب وہاں رکے ان لوگوں سے پوچھا کہ آپ نے اتنا لذیذ کھانا اتنی جلدی کیسے بھیجا۔ پوچھنے پر وہاں کے لوگوں نے کہا کہ ''ہم تو غریب لوگ ہیں ہم آپ کو قورمہ اور تافتان کیسے کھلا سکتے ہیں۔ ہمیں تو ایک وقت کی روٹی مل جائے تو بہت ہے۔ یہ کوئی اور ہی شے تھی جو کہ اللہ نے آپ کی مدد کو بھیجی ہوگی۔

سب سمجھ گئے کہ یہ کوئی جنات تھے جو کہ حضرت خضر بن کر ہماری مدد کو آئے اور نہ جانے کہاں چلے گئے۔ اس واقعے کو 9 سال گزر چکے ہیں لیکن یہ واقعہ والد صاحب اور ہمارے ذہن میں اس طرح رچ گیا ہے جیسے آج ہی رونما ہوا ہے۔

کراچی اور راولپنڈی میں اڈویات

حکیم صاحب کی تمام ادویات کراچی اور راولپنڈی سے بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ رابطہ کے لیے موبائل نمبرز:

(ا) کراچی کے لیے رابطہ: 0300-3218560

(۲) راولپنڈی کے لیے رابطہ: 0333-5648351

051-5539815

ماں کا احترام اور تعظیم و تکریم

امام ابو حنیفہؒ کے والدین نہایت نیک تھے۔ امام صاحبؒ ان کے لیے ہمیشہ دعا کرتے تھے۔ خاص طور سے اپنی والدہ ماجدہ کا بے حد احترام اور تعظیم و تکریم کرتے تھے۔ ان کی دل داری و دل جوئی میں لگے رہتے تھے۔ فرماتے ہیں کہ میں نے اپنے اعمال کے تین حصے کئے ہیں۔ ایک تہائی اپنے لیے۔ ایک تہائی اپنے والدین کے لیے اور تہائی اپنے استاد حمادؒ کے لیے۔

آپ کے والد کا انتقال پہلے ہوا اور والدہ 130ھ کے بعد فوت ہوئیں۔ اس لیے ان کی خدمت کا زیادہ موقع ملا۔ امام صاحب اپنی والدہ کی کوئی بات نہیں ٹالتے تھے۔ حتیٰ کہ عمر بن فرر کی مجلس میں جاتے تو والدہ کو سواری پر لے جاتے تھے۔ ایک مرتبہ ان کی والدہ نے کسی بات پر قسم کھائی اور اس کے بارے میں اپنے بیٹے سے فتویٰ پوچھا مگر ان کے جواب سے مطمئن نہیں ہوئیں۔ اور کہا کہ جب تک زرعہ واعظ سے دریافت نہیں کرو گے مجھے اطمینان نہ ہوگا۔ امام صاحب زرعہ واعظ کے پاس لے گئے اور والدہ نے خود ان سے فتویٰ پوچھا۔ انہوں نے کہا کہ فقیہ کوفہ آپ کے ساتھ ہیں، میں کیا فتویٰ دوں۔ امام صاحب نے والدہ محترمہ کے احترام میں زرعہ سے کہا میں نے فتویٰ بتایا ہے اور آپ فتویٰ دے دیں۔ چنانچہ ایسا ہی ہوا اور والدہ راضی ہو گئیں۔

امیر کوفہ یزید بن عمر بن ہبیرہ نے امام صاحب کو عہدہ قضاء پیش کیا اور انکار پر ایک سو دس درے مارے۔ آپ کہتے تھے کہ مجھے اس سزا سے اتنی تکلیف نہیں ہوئی جتنی اس حادثہ کی وجہ سے والدہ کے رنج و غم سے ہوئی۔ والدہ نے کہا کہ نعمان جس علم کی وجہ سے تم کو یہ دن دیکھنا پڑا، اس سے ترک تعلق کر لو۔ میں نے کہا کہ اگر میں اس علم سے اگر دنیا حاصل کرنا چاہتا تو بہت زیادہ حاصل کر لیتا۔ میں نے علم صرف اللہ کی رضا جوئی اور اپنی تجارت (میں راہنمائی) کے لیے حاصل کیا ہے۔

(بحوالہ: عورت اسلام اور جدید سائنس، صفحہ نمبر 107 تا 108)

(بقیہ: فضیل ڈاکو سے فضیل قلندر تک)

اور تیری مجلس میں آیا جایا کریں تیری تعظیم کریں'' یہ تو تیری ناکامی ہے اگر یہ تیری صحیح حالت ہے تو بری حالت کیسی ہوگی۔ اور میں نے انہیں یہ کہتے بھی سنا ''اگر تجھے اس بات کی قدرت ہو کہ معروف (قابل تعریف مشہور) نہ ہو تو ایسا ضرور کر لو، اور تجھے معروف ہونا ضروری بھی نہیں، اگر تیری تعریف نہ کی جائے تو تجھے کیا کمی ہو جائے گی اور اگر تو لوگوں کے نزدیک مذموم اور اللہ کے نزدیک محمود ہو تو پھر تیرا کیا بگڑتا ہے۔

ویران چہروں کو شادمانی بخشنے والی ایک مسنون دعا

سمندر اور کشتیوں میں ڈوبنے سے بچاؤ کیلئے مسنون عمل

حضور ﷺ فرماتے ہیں میرے امتی کو ڈوبنے سے بچاؤ کے لئے اور کشتیوں میں سوار ہونے کے وقت (سورہ الزمر آیت نمبر 67 سورہ ہود آیت نمبر 41) پڑھنی چاہئے۔

بِسۡمِ اللّٰهِ الۡمَلِكِ الۡحَقِّ "وَمَا قَدَرُوا اللّٰهَ حَقَّ قَدۡرِهٖ وَالۡاَرۡضُ جَمِيۡعًا قَبۡضَتُهٗ يَوۡمَ الۡقِيٰمَةِ وَالسَّمٰوٰتُ مَطۡوِيّٰتٌۢ بِيَمِيۡنِهٖ سُبۡحٰنَهٗ وَتَعٰلٰى عَمَّا يُشۡرِكُوۡنَ o بِسۡمِ اللّٰهِ مَجۡرٖىهَا وَمُرۡسٰىهَا اِنَّ رَبِّىۡ لَغَفُوۡرٌ رَّحِيۡمٌ".

''شروع اللہ کے نام سے جو بادشاہ ہے حق ہے، اور (افسوس کہ) ان لوگوں نے خدا تعالیٰ کی کچھ عظمت نہ کی جیسی عظمت کرنا چاہئے تھی حالانکہ (اسکی وہ شان ہے کہ) ساری زمین اس کی مٹھی میں ہوگی قیامت کے دن اور تمام آسمان لپٹے ہوں گے اسکے داہنے ہاتھ میں وہ پاک اور برتر ہے اس کے شرک سے۔ اس کا چلنا اور اس کا ٹھہرنا (سب) اللہ ہی کے نام سے ہے بالیقین میرا رب غفور ہے رحیم ہے۔

جو شخص اپنی مصیبت کسی پر ظاہر نہ کرے

حضرت عبداللہ ابن عباسؓ روایت کرتے ہیں کہ آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا جو بندہ کسی جانی یا مالی مصیبت میں مبتلا ہوا اور وہ کسی سے اس کا اظہار نہ کرے اور نہ لوگوں سے شکوہ شکایت کرے تو اللہ تعالیٰ کا ذمہ ہے کہ وہ اس کو بخش دیں گے۔ (معجم اوسط طبرانی)

صحیح فیصلہ کرنے کی توفیق نصیب ہو

حضرت حصینؓ کو آپ ﷺ نے اسلام کی دعوت دی حضرت حصینؓ نے فرمایا میری قوم ہے میرا خاندان ہے (اگر اسلام لاؤں گا تو ان سے مجھے خطرہ ہے اسلئے اب میں کیا کہوں آپ ﷺ نے فرمایا یہ دعا پڑھو۔

"اَللّٰهُمَّ اسۡتَهۡدِيۡكَ لِاَرۡشَدِ اَمۡرِيۡ وَزِدۡنِيۡ عِلۡمًا يَّنۡفَعُنِيۡ"

''اے اللہ میں اپنے معاملہ میں زیادہ رشد و ہدایت والے راستے کی آپ سے رہنمائی چاہتا ہوں اور مجھے علم نافع اور زیادہ عطا فرما۔''

چنانچہ حضرت حصینؓ نے یہ دعا پڑھی اور اسی مجلس میں اٹھنے سے پہلے ہی مسلمان ہوگئے۔ (حیاۃ الصحابہ جلد اص ۹۳)

فائدہ: (۱) اگر کسی کو دینی کام کے اندر صحیح فیصلہ کرنے میں دشواری پیش آرہی ہو تو مذکورہ بالا دعا کو حضور قلب اور توجہ الی اللہ کرتے ہوئے گیارہ مرتبہ پڑھیں ان شاءاللہ صحیح فیصلہ کرنے کی توفیق نصیب ہوگی۔

(۲) جب کوئی ذاتی امر ایسا پیش آجائے کہ آدمی اس کا فیصلہ نہ کر سکے اور اس وقت کوئی ہمدرد یا دوست بھی موجود نہ ہو جس سے مشورہ کر سکے تو اس وقت یہ مسنون عمل انسان کے لئے نعمت عظمیٰ سے کم نہیں مذکورہ مسنون دعا پڑھے اور جو دل میں صحیح معلوم ہو فیصلہ کردے۔

(بقیہ: عمر رسیدہ خواتین اور کام کاج کے معجزے)

نتیجے کے طور پر ان کے بچے بڑے پیار سے اور بہوئیں ناک بھوں چڑھا کر ان کے مشورے رد کر دیتی ہیں۔ جس سے انہیں بہت رنج اور دکھ کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ یہ شدید رد عمل ان کو مختلف ذہنی اور نفسیاتی امراض میں مبتلا کر دیتا ہے اور وہ اپنے آپ کو دوسروں کی نظروں میں کمتر اور چھوٹا خیال کرنے لگتی ہیں۔ اور بعض خواتین تو خود کلامی کے مرض کا شکار بھی ہو جاتی ہیں۔

ملحوظ خاص

قرآنی آیات اور احادیث کی اردو عربی تحریر میں اگر کمپوزنگ کی غلطی رہ گئی ہو تو ضرور اطلاع کریں، حتی المقدور کوشش کے باوجود بھی کہیں کمی بیشی ہو سکتی ہے، آپ کے ممنون ہونگے۔ اللہ تعالیٰ ہمیں حق، سچ لکھنے کی توفیق عطا فرمائے۔

حسین عورت کو دیکھ کر بے ہوش ہو گیا

(مومن خان عثمانی)

دنیا اور آخرت کے چشم دید انوکھے سچے واقعات کا مجموعہ جو دل کی اجڑی ویران دنیا کو بدل دیتے ہیں

حضرت یحییٰ بن ایوب خزاعی سے مروی ہے کہ حضرت عمرؓ کے زمانہ میں ایک پرہیزگار جوان تھا، وہ مسجد میں گوشہ نشین رہتا تھا اور اللہ تعالیٰ کی عبادت میں مصروف رہتا تھا۔ حضرت عمرؓ کو وہ شخص بہت پسند تھا۔ اس جوان کا بوڑھا باپ زندہ تھا اور وہ شخص عشاء کے بعد اپنے بوڑھے باپ سے ملنے روزانہ جایا کرتا تھا۔ راستہ میں ایک عورت کا مکان تھا، وہ اس جوان پر فریفتہ ہوگئی اور بہکانے لگی، روزانہ دروازے پر کھڑی رہتی اور جوان کو دیکھ کر بہکایا کرتی۔ ایک رات اس شخص کا گزر ہوا تو اس عورت نے بہکانا شروع کیا یہاں تک کہ وہ شخص اس کے پیچھے ہو گیا، جب وہ اس عورت کے دروازے پر پہنچا تو پہلے عورت اپنے مکان میں داخل ہوگئی پھر یہ شخص بھی داخل ہونے لگا، اچانک اس نے اللہ تعالیٰ کو یاد کیا اور یہ آیت اس کی زبان سے بے ساختہ جاری ہوگئی۔

''**اِنَّ الَّذِيۡنَ اتَّقَوۡا اِذَا مَسَّهُمۡ طٰۤئِفٌ مِّنَ الشَّيۡطٰنِ تَذَكَّرُوۡا فَاِذَا هُمۡ مُّبۡصِرُوۡنَ** (اعراف ۲۰۱)'' بے شک جو لوگ خدا سے ڈرتے ہیں جب انہیں شیطان چھوتا ہے وہ چونک جاتے ہیں اور ان کی آنکھیں کھل جاتی ہیں۔''

اور پھر غش کھا کر وہیں دروازے پر گر پڑا۔ اندر سے عورت آئی، یہ دیکھ کر کہ جوان اس کے دروازے پر بے ہوش پڑا ہے، اس کو اپنے اوپر الزام آنے کا اندیشہ ہوا۔ چنانچہ اس نے اپنی ایک لونڈی کی مدد سے اس جوان مرد کو وہاں سے اٹھا کر اس کے دروازے پر ڈال دیا۔ ادھر بوڑھا باپ اپنے لڑکے کی آمد کا منتظر تھا، جب بہت دیر تک وہ نہ آیا تو اس کی تلاش میں گھر سے نکلا، دیکھا کہ دروازے پر بے ہوش پڑا ہے۔ بوڑھے نے اپنے گھر والوں کو بلایا، وہ اس کو اٹھا کر اپنے گھر کے اندر لے گئے۔ رات کو وہ جوان ہوش میں آیا۔ باپ نے پوچھا بیٹا! تجھے کیا ہو گیا ہے؟ اس نے جواب دیا، خیریت ہے۔ باپ نے واقعہ کی حقیقت دریافت کی تو اس نے پورا واقعہ بیان کر دیا،

(صفحہ نمبر 30 پر)

بندوق کی گولی سے ڈلیوری کیسے آسان ہوئی

آپ بھی اپنے مشاہدات لکھیں صدقہ جاریہ ہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں تحریر ہم سنوار لیں گے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میں معالج نہیں ہوں لیکن معالجوں کی صحبت اٹھائی ہے اور معالجوں کی خدمت کے مواقع مجھے بہت ملے ہیں۔ اس لئے ذیل کا عجیب واقعہ میری معالجاتی زندگی کا واقعہ تو نہیں ہے، ہاں میرے معالجاتی مطالعہ اور مشاہدے کا واقعہ ضرور ہے۔ میرے بچپن کا ذکر ہے کہ میرے وطن میں ایک بہت مشہور ڈاکٹر صاحب تھے۔ ان ڈاکٹر صاحب کا صحیح نام بتانا تو میں مناسب نہیں سمجھتا۔ اس لئے میں ان سطور میں ڈاکٹر موصوف کو ڈاکٹر عبداللہ کے نام سے یاد کروں گا۔ ڈاکٹر عبداللہ پہلے جراحی کا کام کرتے تھے۔ اس فن کے بھی ایسے ایسے باکمال لوگ ہمارے ملک میں گزرے ہیں کہ بڑے بڑے سرجن انگشت بدنداں رہ جاتے تھے۔ ان ہی باکمال میں سے ایک میاں عبداللہ تھے۔ کہتے ہیں پہلے وہ ایک چھوٹے سے بازار میں ایک شکستہ سی دکان پر دوپہر کے بعد بیٹھا کرتے تھے۔ پھر رفتہ رفتہ انہوں نے اپنا ذاتی مکان بنالیا اور اس کے کمرے میں بیٹھنے لگے۔ پہلے پہلے وہ صرف پھوڑے پھنسیوں کا علاج کرتے تھے لیکن جب پریکٹس زیادہ ہوگئی تو اور مریضوں کو دوا بھی دینے لگے۔ پھر اسی کمرے میں انہوں نے انگریزی دواخانہ قائم کرلیا اور ایک کمپاؤنڈر ملازم رکھ لیا۔ اب وہ باقاعدہ ڈاکٹر بن گئے۔

میرے بچپن میں ان کی عمر ۷۵ برس سے کم نہ تھی۔ شہر میں اس وقت بھی بہت سے ڈاکٹر تھے جن میں سے بعض بیرونی ممالک سے بڑی بڑی ڈگریاں حاصل کر کے آئے ہوئے تھے۔ اسی زمانہ میں دو مشہور حکیم بھی شہر میں موجود تھے جن کی قابلیت مسلم تھی۔ اس کے علاوہ کئی ہسپتال بھی تھے جہاں دوا مفت ملتی تھی، مگر بھیڑ جس قدر ڈاکٹر عبداللہ کے ہاں رہتی تھی، اتنی کسی مطب میں نظر نہ آتی تھی۔ اب سنیے، شہر کے ایک نہایت معزز شخص کی بہو کے بچہ ہونے والا تھا۔ دردشروع ہوتے ہی شہر کی ایک تجربہ کار دائی اور ایک مشہور لیڈی ڈاکٹر بلائی گئی۔ نو ماہ پورے ہوچکے تھے۔ درد رات بھر رہا مگر بچہ پیدا نہ ہوا۔ حاملہ کا برا حال تھا۔ اس پر ہسٹریا کے دورے پڑ رہے تھے۔ سول سرجن اور شہر کے دو مشہور ڈاکٹر بھی طلب کئے گئے۔ مگر کوئی نتیجہ نہ نکلا۔ بچہ نہ آج ہوتا ہے اور نہ کل۔ ڈاکٹر عبداللہ کہیں شہر سے باہر مریض کو دیکھنے گئے تھے ان کا سخت انتظار ہو رہا تھا۔ حاملہ غریب کو تڑپتے تڑپتے شام ہوگئی۔ آخر ڈاکٹر عبداللہ باہر سے آگئے۔ ان کو فوراً طلب کیا گیا ڈاکٹر عبداللہ نے آتے ہی بغور مریضہ کا معائنہ کیا۔ اب سارا گھر اس کی زندگی سے مایوس ہوچکا تھا۔ اس وقت وہ بالکل بے ہوش تھی۔ دو ڈاکٹر اور ایک ڈاکٹرنی اور مریضہ کے خاوند اور سسر، یہ سب ڈاکٹر عبداللہ کے پیچھے کھڑے تھے۔ معائنہ کے بعد ڈاکٹر عبداللہ مسکرائے۔ عزیزوں کی جان میں جان آگئی۔ یہ ڈاکٹر صاحب کا خاص انداز تھا۔ ڈاکٹر صاحب کا مسکرانا اس بات کی دلیل تھی کہ مرض اور اس کا صحیح علاج ان کی سمجھ میں آگیا۔ انہوں نے مسکرا کر ڈاکٹروں کی طرف دیکھا اور بولے "بھیا، ڈاکٹری کتابوں میں نہیں ملتی، یہ خداداد نعمت ہے۔" اس کے بعد انہوں نے حاملہ کے سسر سے کہہ کر، ایک بندوق منگوائی۔ فوراً بھری ہوئی بندوق لائی گئی۔ ڈاکٹر صاحب نے کمرے کے دروازے کھلوا کر بندوق کی نال باہر کی طرف کی اور کہا سامنے سے سب کو ہٹادو۔ جب اطمینان ہوگیا کہ باہر دور تک کوئی سامنے نہیں ہے تو انہوں نے دعائیں سے بندوق داغ دی اور اطمینان کے ساتھ بندوق سسر صاحب کے حوالے کر کے باہر آگئے اور دائی اور لیڈی ڈاکٹر کے علاوہ سب کو باہر بلا لیا۔ چند منٹ کے بعد ہی اطلاع ملی کہ بچہ پیدا ہوگیا۔ حقیقت میں ایک طبیب کیلئے علم طب سے کہیں زیادہ سوجھ بوجھ اور تجربہ کی ضرورت ہے۔ (سید ابوالانشاء)

قارئین کی قیمتی رائے

معزز قارئین یہ رسالہ آپ کا اپنا ہے، کیا آپ کوئی ایسا کام کرنا چاہتے ہیں جس سے مخلوقِ خدا کو نفع ہو، یقیناً آپ کا جواب 'ہاں' ہی ہوگا، تو پھر ماہنامہ عبقری کے صفحات پر اپنی توجہ مرکوز کیجئے، آپ نے ضرور محسوس کیا ہوگا کہ یہ رسالہ سراسر مخلوقِ خدا کے لئے نفع رساں ہے، آیئے آپ بھی اپنا حصہ ملایئے، آپ اپنی قیمتی آراء جو اس رسالے کی بہتری میں ہماری مددگار ثابت ہوسکیں ہمیں ضرور ارسال کریں، تاکہ اس رسالے کو ایک معیاری بناکر مخلوقِ خدا کے روحانی، جسمانی اور نفسیاتی مسائل کے حل کا ٹھیک خادم ثابت کیا جاسکے۔
اپنے قیمتی مشورے مندرجہ ذیل ای میل پر بھی بھیج سکتے ہیں

ubqari@hotmail.com

فضیل ڈاکو سے فضیل قلندر تک

ابن قدامۃ المقدسیؒ

علی بن خشرم کہتے ہیں کہ مجھے فضیل بن عیاض کے ایک پڑوسی نے بتایا کہ فضیل ڈاکو تھے اور اکیلے راہزنی کرتے تھے ایک رات وہ لوٹ مار کرنے نکلے تو ایک قافلہ تک پہنچے جو ابھی رات ہی کو پہنچا تھا تو ایک آدمی نے دوسرے کو کہا کہ اس بستی سے دور رہ کر چلو۔ یہاں ایک فضیل نامی شخص ہے جو اکیلا لوٹ مار کرلیتا ہے "یہ بات سن کو فضیل پر کپکپی طاری ہوگئی انہوں نے کہا کہ لوگو! میں فضیل ہوں آرام سے جاؤ! میں بہت کوشش کروں گا کہ اب اللہ تعالیٰ کی نافرمانی نہ کروں تو انہوں نے ڈاکہ زنی سے توبہ کرلی۔

ایک روایت میں اس طرح ہے کہ انہوں نے قافلے والوں کو کہا کہ تم فضیل کے شر سے امن میں ہو اور ان لوگوں کے لیے کھانے پینے کا انتظام کرنے لگے اس دوران کسی کو یہ آیت پڑھتے سنا "کیا اب تک وہ وقت نہیں آیا کہ لوگوں کے دل اللہ کے ذکر کے لیے جھک جائیں" (حدید: ۱۶) یہ سنتے ہی انہوں نے کہا کیوں نہیں وہ وقت آ پہنچا۔ تو یہی ان کی توبہ کی ابتداء ہے۔

ابراہیم بن اشعس کہتے ہیں کہ میں نے حضرت فضیل کو ایک رات یہ آیت تلاوت کرتے سنا "اور ہم ضرور تمہیں آزمائیں گے حتی کہ جان لیں تم میں سے مجاہدین اور صابرین کو" (محمد: ۳۱) تو حضرت فضیل "اور تمہاری خبریں جان لیں" کہ الفاظ کو دہراتے جاتے اور روتے جاتے "اے اللہ تو ہمارے واقعات جانچے گا! اگر جانچے گا تو ہماری رسوائی ہوگی اور عیوب پوشیدہ کھل جائیں گے۔ اگر تو ہمارے واقعات جانچے گا تو ہمیں ہلاک کرے گا اور عذاب دے گا۔ اور میں نے انہیں یہ کہتے ہوئے بھی سنا" کہ تو لوگوں کے لیے مزین ہوتا ہے ان کے لیے اعمال کرتا ہے اور تیاری کرتا ہے تو ریاکاری کرتا ہے حتی کہ وہ تجھے پہچان کر کہیں کہ "یہ نیک آدمی ہے" اور تیری ضروریات کو پورا کریں۔

(بقیہ صفحہ نمبر 31 پر)

قارئین کی خصوصی تحریریں

ہر مرض سے شفاء ہو

نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ جو شخص بارش کا پانی لیکر اس پر سورۃ فاتحہ ستر بار، آیت الکرسی ستر بار، قل ہو اللہ احد ستر بار اور معوذتین (قل اعوذ برب الناس اور قل اعوذ برب الفلق) ستر بار پڑھ کر دم کرے تو آپ ﷺ نے قسم کھا کر ارشاد فرمایا کہ حضرت جبریل علیہ السلام میرے پاس تشریف لائے اور مجھے خبر دی کہ جو شخص یہ پانی سات روز تک متواتر پیئے گا اللہ سبحانہ وتعالیٰ اس کے جسم سے ہر بیماری دور فرمائیں گے اور اسے صحت وعافیت عطاء فرمائیں گے اور اس کے گوشت پوست اور اس کی ہڈیوں سے بلکہ تمام اعضاء سے تمام بیماریاں نکال دیں گے۔ (الدر النظیم صفحہ نمبر 11)

ٹانگوں میں شدید درد کا علاج

(محمد ارشاد۔۔۔بہاولپور)

میری چھوٹی بیٹی کالج میں پڑھتی تھی کہ اسے ٹانگوں میں شدید درد شروع ہو گیا ڈاکٹروں نے بھی علاج کیا آرام نہ آیا بلکہ بہاولپور کے وکٹوریہ ہسپتال میں داخل کروا دیا گیا اور ہڈیوں کے ڈاکٹر بشیر چیمہ نے پندرہ دن تک علاج کیا تو افاقہ نہ ہوا۔ ہسپتال میں ڈیوٹی پر موجود نرس نے ایک نسخہ بتایا کہ اسے گھر لے جاؤ اور آکاش بیل کو لیکر ایک پتیلے میں ڈال کر ابال لو اور اس کے بستر کے نیچے مٹی کے تیل کا چولہا رکھ کر اس کا ڈھکنا اتار دو اور ٹانگوں والی جگہ سے گدا بھی ہٹا دو اس طرح اسے بھانپ دو اور زیتون کے تیل کی مالش کرو اس طرح ایک دفعہ کرنے سے آرام آ گیا اور پھر درد بھی نہیں ہوا۔

لیموں کے فوائد

(توصیف اسلم)

لیموں ایسا پھل جس کے بے پناہ فوائد ہیں۔

(۱) اگر لیموں کو صبح نہار پیٹ گرم پانی میں نچوڑ کر پئیں تو نہ صرف جسم کی زائد چربی زائل ہو جاتی ہے۔ بلکہ معدہ بھی صاف ہو جاتا ہے۔ (۲) لیموں میں گلیسرین ملا کر روزانہ چہرہ پر لگانے سے نہ صرف جلد صاف اور چمکدار ہو جاتی ہے۔ بلکہ عرق گلاب ملانے سے چہرہ پر نکھار بھی آ جاتا ہے (۳) لیموں کو پانی میں ڈال کر نہانے سے تازگی کا احساس ہوتا ہے۔ (۴) لیموں کا رس بالوں میں لگانے سے بال چمکدار ہوتے ہیں۔ (۵) لیموں کو گرم پانی میں ملا کر پینے سے زکام میں افاقہ ہوتا ہے۔ (۶) لیموں کا شربت نہ صرف خون پتلا کرتا ہے بلکہ برسات میں اسکا استعمال فائدے مند ہوتا ہے۔ (۷) لیموں کو سلاد پر چھڑکنے سے وہ زیادہ دیر تک تازہ رہتا ہے۔ (۸) لیموں کو سرکے کی جگہ سالن میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

فیوض العملیات

(تصور حسن نقشبندی ضلع وہاڑی)

آج کل زیادہ تر گھرانوں میں میاں بیوی کے جھگڑے، نافرمان اولاد کا، مسئلہ ساس بہو کا جھگڑا، الغرض تقریباً ہر گھر اس چیز کی لپیٹ میں ہے آج کا مضمون خصوصی طور پر ان ماؤں بہنوں کے لیے ہے۔ جوان مسئلوں سے پریشان ہیں۔ اور عاملوں کے پاس چکر لگا کر تھک چکی ہیں۔ تھوڑی سی محنت کر کے خود اپنا کام کر سکتی ہیں۔ عملیات میں کامیابی کے لیے جو چیز سب سے زیادہ ضروری ہے وہ چیز انتہا کی یکسوئی اور کامل یقین ہے۔ اور آج کل کے دور میں یہ چیز نہایت کم ہے۔ اس وجہ سے عملیات اپنے سو فی صد اثرات نہیں دکھاتے ورنہ قرآنی آیات یا بزرگان دین کے بتائے ہوئے عملیات سے کسے انکار ہو سکتا ہے۔ آج کی محفل میں جو عملیات لکھ رہا ہوں وہ انتہائی مجرب ہیں۔ اور کئی بار اپنا اثر دکھا چکے ہیں۔

(۱) اگر کوئی شوہر اپنی بیوی پر ظلم کرتا ہو یا اس کے حقوق ادا کرنے میں کوتاہی برتتا ہو تو یہ عمل حُب کریں انشاء اللہ فرمانبردار بن جائے گا۔

طریقہ: دو بادام لیں اور بعد نماز عشاء وضو کر کے دو بادام منہ کے اندر زبان کے اوپر رکھیں اور شوہر کا تصور کرتے ہوئے معنی بھی ذہن میں رکھیں ۔ یہ آیت نمبر 500 بار پڑھیں جب 100 بار پڑھ لیں تو بادام منہ سے نکالیں اور دم کر دیں۔ اس طرح 500 بار پڑھیں اور پانچ بار دم کریں۔ اور پھر یہ بادام کسی کاغذ میں رکھ کر محفوظ کر لیں۔ روزانہ 5 دن تک دم کریں اور پھر کسی طرح شوہر کو کھلا دیں۔ خیال رہے کہ یہ بادام کسی گرم چیز میں ڈال کر نہ کھلائیں اور نہ ہی یہ دم کیا ہوا بادام آگ کے قریب رکھیں۔ اور پڑھتے وقت جب بادام منہ میں ہونگے تو اس کے بعد جب منہ سے نکالیں تو لعاب دہن صاف نہ کریں۔ آیت یہ ہے۔

(وَاَلْقَیْتُ عَلَیْکَ مَحَبَّۃً مِّنِّیْ وَلِتُصْنَعَ عَلٰی عَیْنِیْ) (سورہ طہٰ پارہ نمبر 16)

ترجمہ: "اور ہم نے آپ (موسیٰ) پر اپنی محبت کا سایہ کر دیا تا کہ آپ خاص ہماری نگرانی میں رہیں"۔ یہ ترجمہ ذہن میں رکھیں اور وقت ایک ہی رکھیں۔

(۲) یہ دوسرا عمل بھی میرا مجرب ہے اور ذاتی استعمال میں بھی ہے۔ اسلامی ماہ کی پہلی جمعرات کو 1000 بار بہ نیت زکوۃ اس عمل کو پڑھیں۔ زکوۃ ادا ہو جائے گی۔ اور پھر روزانہ بعد نماز عشاء 41 بار پڑھیں ہمیشہ عمل قابو میں رہے گا۔ بعد ازاں جب بھی ضرورت ہو 41 بار پڑھ کر کھلائیں اس طرح 5 سے 7 دن تک دم کر کے کھلائیں۔ انشاء اللہ سو فی صد کام ہو گا۔ عمل یہ ہے۔

(اَللّٰھُمَّ یَا مُسَخِّرَ مَنْ فِی السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ سَخِّرْ لِیْ اَللّٰھُمَّ اَلْقِ مُحَبَّتِیْ فِیْ قَلْبِہٖ اِجْعَلْہُ عَلَیَّ رَءُ وْ فًا مُّحِبًّا رَحِیْمًا بِحَقِّ یَا اَللّٰہُ یَا رَحْمَانُ یَا رَحِیْمُ مُحِبًّا عَلَیَّ عَلَیَّ مُحِبًّا عَلَی الْمَحْبُوْ بِ حُبًّا کَانَ حُبًّا اَجِبْ یَا رَبَّ جِبْرَائِیْلُ یَا رَبَّ دَرْدَائِیْلُ یَا رَبَّ رَفْتَمَائِیْلُ)

(۳) گھریلو جھگڑوں کو ختم کرنے کے لیے آپ جمعرات یا جمعہ کے دن سورج نکلنے کے فوراً بعد سورۃ نساء لکھیں اور پھر سات بار پڑھ کر دم کریں۔ اور پھر یہ سورۃ پانی میں گھول کر پانی سارے گھر والوں کو پلائیں انشاء اللہ چند ہی دنوں کے بعد جھگڑے ختم ہو جائیں اور سکون ہو جائے گا انشاء اللہ تعالیٰ۔ یہ عمل پھر بھی کر سکتے ہیں۔ یعنی تین بار کر لیں مجرب ہے۔

(۴) یہ عمل محبت زوجین کے لیے ایک بہترین تحفہ ہے۔ طالب اور مطلوب (میاں بیوی) کی تصاویر لیکر جوڑ کر دیں۔ اور ان کو سامنے رکھ کر اول آخر 11 بار درود پاک ابراہیمی اور

درمیان میں بہ نیت محبت پیدا کرنے کے ایک تسبیح (**بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعِ جَلَّ جَلَالُہٗ**) پڑھ کر دم کر دیں اور سائل کو دیں۔ تاکہ وہ روزانہ رات کو سوتے وقت اپنے سرہانے کے نیچے رکھ کر سوئے اور روزانہ اس کا رخ تبدیل کرے جب تک مقصد حاصل نہ ہو انشاء اللہ 11 یا 21 روز تک مقصد حل ہو جائے گا۔ یہ عمل مجرب المجرب ہے۔ کامل یقین کے ساتھ جائز مقصد میں استعمال کریں۔ انشاء اللہ ضرور بالضرور فائدہ ہوگا۔ باقی اللہ آپ کا حامی و ناصر ہو۔

انسانی عمر کو گھٹانے والے اسباب

(عبدالصبور۔۔۔حاصل پور)

(۱) ضرورت سے زیادہ خوراک کھانا یا ضرورت سے بہت کم (۲) زیادہ مرغن اور ثقیل چیزیں کھانا اور بالکل ناکارہ چیزیں کھانا (۳) زیادہ گرم یا زیادہ ٹھنڈی چیزیں کھانا (۴) بہت جلد غذا کھانا (۵) زیادہ گوشت خوری کرنا (۶) گرم مصالحہ، مرچ، تلی بھنی ہوئی چیزیں کھانا (۷) زیادہ میدہ نشاستہ، سفید چینی اور برف کا استعمال (۸) مکھن، دودھ، لسی تازہ پھل اور ہری سبزیات بالکل کم کھانا (۹) زیادہ بازاری چیزیں کھانا (۱۰) شراب، افیون، بھنگ، چرس، تمباکو، چائے وغیرہ کا استعمال (۱۱) ضرورت سے زیادہ جسمانی اور دماغی محنت کر کے جسم اور دماغ کو زیادہ تکلیف دینا اور آرام نہ کرنا (۱۲) کاہل اور نکمے رہ کر جسم موٹا کرنا (۱۳) کوئی مضر صحت پیشہ اختیار کرنا (۱۴) ضرورت سے زیادہ ورزش کرنا یا بالکل نہ کرنا (۱۵) بہت زیادہ نیند لینا یا بہت کم (۱۶) بالکل بند کمرے میں سونا (۱۷) ناک سے سانس نہ لیکر منہ کے ذریعے سانس لینا (۱۸) گندے ماحول اور خراب آب و ہوا میں رہنا یہ چیزیں انسانی عمر کو گھٹا دیتی ہیں۔

اولادِ نرینہ

(ہارون بٹ۔۔۔غازی روڈ لاہور)

محترم جناب حکیم صاحب آپ کا رسالہ ماہنامہ عبقری ماہ مارچ نظر سے گزرا۔ اسمیں صفحہ نمبر 19 پر آپ کا فرمان جو آپ نے قارئین! کو مخاطب کرتے ہوئے فرمایا ہے۔ اس کے مطابق لف شدہ تحریر ارسال ہے۔ میرے ایسا کرنے میں صرف اور صرف خدا کی مخلوق کی بھلائی اور آسانی مدنظر ہے۔ مجھے امید ہے کہ آپ اسی سوچ کے مدنظر یہ تحریر اپنے ماہنامہ میں چھپوائیں گے۔ شاید کسی ضرورت مند، غریب جو قیمتی ادویات نہیں خرید سکتا اس تحریر سے مفت میں یا چند سکوں کی بدولت مستفید ہو سکے۔

اولاد نرینہ ہر میاں بیوی کی خواہش اور ضرورت ہے۔

(ا) ایک بزرگ شخص نے بتایا کہ اس کی شادی کے بعد ان کے ہاں یکے بعد دیگرے دو بیٹیاں پیدا ہونے پر انہوں نے ایک حکیم سے رابطہ کیا۔ حکیم صاحب نے ان کو ذیل ادویات اور ان کے استعمال کا طریقہ تجویز فرمایا۔ ادویات ہمدرد دواخانہ کی استعمال کریں ہمدرد کی نہ ملنے کی صورت کسی اور دواخانہ کی متبادل دوائی استعمال کی جاسکتی ہے۔

(i) صبح نہار منہ یا ناشتہ کے 2 گھنٹے بعد معجون کلاں 4 ماشے اور کشتہ قلعی 2 تنکے

(ii) رات کھانے کے 2 گھنٹے بعد معجون مغلظ 4 ماشے اور کشتہ مثلث 2 تنکے

(iii) صبح شام "**رَبِّ هَبْ لِي مِنَ الصَّالِحِينَ**" کا ورد 100 بار 10 بار درود شریف اول آخر۔ بزرگ موصوف فرماتے ہیں۔ کہ مندرجہ بالا ادویات کے استعمال کے بعد اللہ کریم نے ان کو یکے بعد دیگرے پانچ بیٹے عطا فرمائے۔ ماشاء اللہ

(2) پاک وہند میں ایک بہت بڑے حکیم گزرے ہیں۔ ان کا نام اولا دنرینہ کے علاج کے حوالے سے بڑا مشہور ہے۔ وہ اپنی ''بیاض'' میں لکھتے ہیں کہ ان کے مشاہدہ میں ایسے نسخے آئے ہیں۔ جن کو پچھلے 90 سال سے استعمال کیا جارہا ہے۔ اور ان کی کامیابی نوے فی صدر ہی ہے۔

(i) قلب الحجر اصلی ایک تولہ۔ طباشیر ایک ماشہ پیس کو مویز منقی میں رکھ کر ایک گولی بنالیں۔ حمل کی حالت میں ہر ماہ کے شروع میں دس دن روزانہ ایک گولی صبح نہار منہ دودھ کے ساتھ عورت استعمال کرے اور آخر حمل تک اسی طرح دس دن ہر ماہ کھاتی رہے۔

(ii) کلونجی ایک تولہ۔ فلفل سیاہ ایک تولہ۔ زعفران ایک تولہ۔ مجیٹھ ایک تولہ باریک پیس کر ایک رتی کی گولی بنالیں۔ اور حمل کے شروع میں ہر ماہ دس دن تک ایک گولی روزانہ دودھ کے ساتھ نہار منہ کھائیں۔ اور اس دس دن میں خاوند سے پرہیز رکھیں۔ پھر بیس دن ناغہ کریں۔ پھر دس دن کھائیں۔ خاوند سے دس دن پرہیز۔ حمل تک اسی طرح کرتے رہیں۔ انشاء اللہ مراد برآئے گی۔

(3) علاج بذریعہ ایکوپریشر کی کتاب ''آپ کی صحت آپ کے ہاتھ'' میں لکھا ہے۔

(ا) حمل ٹھہرانے کے لیے زیادہ مواقع پیدا کرنے کے لیے ایک انجیر اور ایک چھوارہ لیں۔ ان کے ٹکڑے کر کے شام کو ایک کپ پانی میں بھگو دیں۔ اگلے روز صبح کپ کا پانی پی لیں۔ انجیر اور چھوارے کے ٹکڑے کھالیں۔ اوپر مصری، الائچی ملا نیم گرم دودھ پی لیں۔ یہ عمل 2 یا 3 ماہ کریں۔ میاں بیوی دونوں کر سکتے ہیں اس سے مادہ منویہ میں اضافہ ہوتا ہے۔ جس سے حمل کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

(۲) اولا د نرینہ کے لیے:

(i) جس دن ماہواری آئے۔ اسے پہلا دن شمار کریں۔

(ii) دہائی کے دنوں یعنی 12-10-6-4-2 یا 14 ویں دن حمل کے لیے صحبت کریں۔ صحبت کرنے سے قبل شوہر اپنی بائیں کروٹ بیوی کے سامنے لیٹے۔ پندرہ منٹ بعد شوہر کے دائیں نتھنے سے سانس چلنے لگے۔ تب ملاپ کریں۔

گناہ چھوڑنے کا مجرب عمل

(بھانجی حکیم ملک بشیر احمد۔۔۔چھنی ریانہ)

گناہوں کو چھوڑنے کا ایک عجیب نسخہ حضرت مولانا اشرف علی تھانویؒ نے بتایا۔ رات کو سونے سے پہلے کمرے کا دروازہ بند کر کے دو رکعت نفل پڑھ کر اللہ سے یوں کہیں: اے اللہ میں بڑا کم بخت ہوں نالائق ہوں۔ احمق ہوں۔ سخت گناہگار ہوں۔ ان گناہوں کو ترک کرنے میں میری ہمت کافی نہیں آپ ہی مدد فرمائیں۔ یہ ترکیب کر کے دیکھو انشاء اللہ ایک ہفتے میں سب گناہ چھوڑ بیٹھو گے۔

جنوں اور شیاطین سے حفاظت کے طریقے

(سنبل مرینہ۔۔۔فیصل آباد)

جنات بھی اللہ تعالیٰ کی مخلوق ہیں۔ جنات کی مخلوق کو جھٹلانا ناممکن ہے اگر ہم یہ بات ذہن میں بٹھالیں کہ یہ بھی ایک مخلوق ہے جس طرح اللہ تعالیٰ نے ہمیں پیدا کیا ہے۔ اسی طرح انہیں بھی تخلیق کیا ہے۔ تو یقین جانیے اس سوچ کے ساتھ دل کا آدھا ڈر خود بخود ختم ہو جائے گا۔ اس کے بعد ایک اور کام یہ کریں کہ پانچ وقت کی نماز کی پابندی کے ساتھ ادا کرنے کے ساتھ ساتھ صبح و شام کے اذکار بھی ضرور پڑھیں ان کو کسی قیمت نہ چھوڑیئے کیونکہ قرآن پاک میں آتا ہے۔

وَاذْکُرِ اسْمَ رَبِّکَ بُکْرَۃً وَّ اَصِیْلًا 0

(سورۃ الدھر: ۲۵) ترجمہ: ''اور اپنے رب کے نام کا ذکر صبح شام کیجئے۔''

(بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

جنسی زندگی اور صحت مند مردوں کی عادات

(مسعود احمد برکاتی)

جنسی زندگی میں جنسی تناؤ ایک ایسی کیفیت ہے جو موجودہ ماحول میں ننا نوے فی صد صحت مند لوگوں میں ازدواجی زندگی گزارنے کے باوجود پائی جاتی ہے۔ یہاں صحت مند لوگوں کے الفاظ جان بوجھ کر استعمال کیے گئے ہیں اور نوجوان کے لفظ سے دانستہ احتراز کیا گیا ہے، اس لیے کہ وہ کیفیت جس کو میں جنسی تناؤ سے تعبیر کر رہا ہوں، صرف نوجوانوں ہی تک محدود نہیں ہے، بلکہ ادھیڑ اور بعض صورتوں میں بوڑھوں کو بھی اپنی گرفت میں لیے ہوئے ہیں۔ تمدنی ترقی اور تعلیم کے عام ہونے کے علاوہ صنعتی میدان میں آگے بڑھنے کی دوڑ نے جہاں انسان کے دوسرے جذبات کو تہ در تہ پیچیدگیوں میں مبتلا کر دیا ہے وہاں جنسی ہیجان کو بھی ہدفِ تجارت بنا کر رکھ دیا ہے۔ تفریح کے تمام ذریعوں اور مشغلوں سے لیکر صنعتی پیداوار کا تعارف اور تجارتی اشیا کی تشہیر تک کیا چیز ہے جو ''سیکس اپیل'' سے خالی ہونے پر کامیابی کی ضامن ہو سکتی ہو! اگر آپ تعیّشات (LUXURIES) میں جنسی اپیل کی بازی گری ضروری سمجھتے ہیں یا تیل، صابن، کنگھا، پوڈر اور لپ اسٹک جیسی چیزوں کے اشتہار کے لیے نسوانی پیکر کی نمائش کو جذب دل کا ذریعہ سمجھتے ہیں تو شاید جواز کا ایک پہلو بھی اس کے لیے موجود ہے۔ لیکن سگریٹ کے اشتہار میں بھی جس کا استعمال کم سے کم ہمارے ملک میں عام طور پر مردوں ہی تک محدود ہو، جب آپ کو عورت کی انگلیاں نظر آتی ہیں تو سوائے جنسی ہیجان کو تجارتی آلۂ کار بنانے کے اور کون سا مقصد پیش نظر ہو سکتا ہے؟ یہی وہ ماحول ہے جس نے آپ کو چاروں جانب سے گھیر رکھا ہے۔ اور جو نت نئے قدرتی اور نقلی نمونوں کے ذریعے سے جنسی آئیڈیل آپ کے ذہن میں پیدا کرتے رہنے کا سبب ہے۔ جب جنس کی یہ ہمہ گیری اور رنگا رنگی نئے نئے روپ میں قدم قدم پر آپ کے سامنے آتی ہے تو عقل سلیم اور سلامت روی دونوں بیک وقت اپنے ہاتھوں سے دامن چھوڑنے پر مجبور ہو جاتی ہے۔ وہ تصورات اور وہ قدریں، جو اخلاقی رکھ رکھاؤ، عصمت و عفت اور شرم و لحاظ کی طرح فطرت ثانیہ کا درجہ رکھتی ہیں، نوجوان اور بعض بزرگ بھی ان سے بے وفائی کے بہانے ڈھونڈنے لگتے ہیں۔

انسان اپنے حالات، اپنی افتادِ طبع، عادات، خاندانی روایات، معاشی ذرائع اور معاشرتی مرتبے پر غور کرتا ہے، اپنی طبیعت کا جائزہ لیتا ہے اور دوستوں، ساتھیوں کی رفتار کا مطالعہ کرتا ہے اور قدم قدم پر بہتے ہوئے جنسی سیلاب پر بار بار نگاہ حیرت ڈالتا ہے اور پلٹ پلٹ کر ماحول سے اپنا مقابلہ کرتا ہے لیکن جنسی تلذذ کی خیالی جنت ہر بار اس کا دامن پکڑ کر کھینچ لیتی ہے اور ''پرانے طریقے'' کی طرف واپس ہونے سے روک لیتی ہے۔ ایک حقیقت پسندانہ جائزہ ہمیں اس نتیجے پر پہنچاتا ہے کہ جنسیت کی یہ عمومیت اور انسانی دل و دماغ پر جنس کا یہ گھیرا جنسی تشنگی یا زیادہ صحیح الفاظ میں جنسی تناؤ میں نہ صرف خوش حال اور کھاتے پیتے لوگوں کو بلکہ معاشی کش مکش میں ناکام رہنے والوں کو بھی گھیرے ہوئے ہیں اور بے لطفی و بے چینی ان کی زندگی کا ایک جزو بن گئی ہے۔ بظاہر ایک کامیاب ازدواجی زندگی اور ایک پسندیدہ شریک حیات کے باوجود، جنسی تناؤ کی شدت میں کمی کے بجائے زیادتی ہوتی جاتی ہے۔ جنسی جذبات کی تسکین اور شریک حیات سے غیر منقطع تعلقات کے باوجود جذبات کا طوفان اُمڈا چلا آتا ہے۔ اعصابی تناؤ میں تو وقتی طور پر کمی ہو جاتی ہے، لیکن ہمارے جنسی وجود سے آنے والی ''ہل من مزید'' کی صدا میں کوئی فرق پیدا نہیں ہوتا، بلکہ عام زبان میں جوش اور اشتعال میں اضافہ ہوتا جاتا ہے۔ کیا اس کا کوئی حل نہیں ہے یا ذہنی و عملی بے راہ روی ہی اس کا واحد حل ہے؟ میرا جواب یہ ہے کہ اگر آپ ذرا سکون سے اپنے جہان کا جائزہ لیں اور موجودہ صنعتی و تمدنی ترقی سے اپنے ذہن کو ہم آہنگ کرنے کی کوشش کریں تو جنسی تناؤ کا مقابلہ ناممکن نہیں ہے۔ یہ تناؤ دراصل موجودہ دور کی ذہنی ناہمواری کا ایک حصہ ہے۔ خیالی ہیولا بنانا چھوڑ دیجئے۔ اپنی جنسی حس کو شاعرانہ آئیڈیل پیدا کرنے کی اجازت نہ دیجئے۔

سوسائٹی میں اپنی حیثیت کی صحیح تشخیص کیجئے اور اس سے اپنا رشتہ مستقل بنیادوں پر استوار کرنے کی کوشش کیجئے۔ غور کرنے سے سب سے اہم بات یہ ہے۔ کہ آپ اول و آخر جنسی وجود (Sexual Being) ہی نہیں ہیں اور بھی کچھ ہیں اور آپ کے وجود کے اور بھی کئی پہلو ہیں۔ آپ زندگی کے مختلف شعبوں میں ہم آہنگی اور مفاہمت پیدا کر کے ہی پرسکون، خوش حال اور کامیاب زندگی کا خواب دیکھ سکتے ہیں۔ جنس کے پیچھے ہاتھ دھو کر پڑنے سے آپ کو عدم توازن کے علاوہ کچھ حاصل نہ ہوگا۔ جنسی لذت کو مقصود بنانا ہی خرابی کی اصل جڑ ہے۔ پرسکون اور متوازن زندگی کو اپنا آئیڈیل بنایئے اور لذت پرستی کے خیالات کو پاس نہ آنے دیجیے۔ مشغول زندگی گزاریئے، تعمیری کاموں اور پاکیزہ جذبات کو اپنا نصب العین بنا لیجئے۔ جنسی تناؤ ان کے تیز دھارے میں ازخود بہ جائے گا۔

نسیان کے لیے مجرب نسخہ جات

اجزاء و ترکیب ساخت:۔ سفوف برہمی ۱۰ تولہ۔ روغن زرد ۴۰ تولہ۔ مغز خیارین ایک تولہ۔ مغز کدو ایک تولہ۔ مغز بادام ایک تولہ۔ مال کنگنی ۵ تولہ۔ الائچی سفید ۲ تولہ۔ بوٹی سنکھاہولی ڈھائی تولہ۔ ستارو ۲ تولہ۔ مغز خربوزہ ایک تولہ۔ مغز تربوز ایک تولہ۔ ست گلو ایک تولہ۔ مصری ۲ تولہ۔ اول سفوف برہمی کو آدھ سیر پانی میں ڈال کر خوب جوش دیں۔ نصف رہ جانے پر گھی داخل کر کے پانی خشک کر لیں۔ بعد ازاں باقی تمام اشیاء ملا کر خوب گھوٹیں تیار ہے۔

فوائد:۔ حافظہ کو قوت دیتی ہے۔ یادداشت میں اس قدر معتدبہ فائدہ کرتی ہے۔ کہ عقل حیران ہو جاتی ہے ایک دفعہ کا پڑھا ہوا مدتوں نہیں بھولتا۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ و دافع نسیان دوا ہے۔

ترکیب استعمال:۔ ایک سے ۲ تولہ ہمراہ دودھ روزانہ صبح۔

اسرار عجیبہ

اجزاء و ترکیب ساخت:۔ مال کنگنی ۲ تولہ۔ دار فلفل ۳ تولہ۔ خرفہ ۲ تولہ۔ روغن گاؤ۔ ۸ تولہ شہد سہ چند میں معجون بنالیں۔

فوائد:۔ اعلیٰ درجہ کی مقوی دماغ۔ دافع نسیان مقوی حافظہ اور مقوی دماغ ہے۔

ترکیب استعمال:۔ خوراک ۳ ماشہ روزانہ ہمراہ دودھ۔

(بحوالہ: حیرت انگیز حافظہ ممکن نہیں، صفحہ نمبر 11)

تنگدست قرض دار کو مہلت دینا رحمت الٰہی کو جوش میں لاتا ہے۔ (حضرت امام غزالیؒ)

(بقیہ: ماسی ریشم اور قدرت کا انوکھا انتقام)

چنانچہ اس کی بدعنوانی اور غیر ذمہ داری نے اپنا آپ دکھایا اور اسے چھ ہی ماہ کے بعد نوکری سے برطرف کر دیا گیا۔ اب ماسی ریشم نے گودھپور والی زمین میں سے کچھ حصہ فروخت کر دیا اور کوٹلی بہرام کے موڑ پر سڑک کے کنارے اپنے ایک کمرشل پلاٹ پر آٹھ دکانیں تعمیر کر ڈالیں۔ ان میں سے دو میں عامر نے سٹیشنری اور جنرل سٹور بنا لیا۔ تجارتی نقطۂ نگاہ سے دکانیں بڑے ہی اچھے ٹھکانے پر تھیں جہاں مستقبل میں کاروبار چمکنے کے امکانات بہت روشن تھے۔ باقی دو دکانیں کرائے پر دے دی گئیں اور عامر کی شادی کر دی گئی۔ اسے عامر کی خوش قسمتی ہی سے تعبیر کرنا چاہئے کہ اس کی بیوی ایک تربیت یافتہ ملازمت پیشہ نرس تھی۔ وہ سگھڑ اور سمجھدار بھی تھی، لیکن عامر نے گویا قسم کھا رکھی تھی کہ وہ عقل سے کام نہیں لے گا اور ہر معاملے میں چھچھورے پن کا مظاہرہ کریگا، چنانچہ اس نے اردگرد کے گرلز اسکولوں کی استانیوں سے خاص اپنائیت کا تعلق قائم کر لیا اور انہیں دل کھول کر اسٹیشنری کا سامان ادھار پر دیتا رہا۔ وہ تحفے تحائف دینے میں بھی بڑا فراخ دل واقع ہوا تھا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ اس کی دکانداری بڑی ہی مشکلوں سے ایک سال تک چلی، سرمایہ ختم ہو گیا اور اسے کاروبار کا سلسلہ معطل کرنا پڑا، تاہم وہ چنداں پریشان نہ تھا۔ گھر کا نظام دکانوں کے کرائے اور بیوی کی نوکری کے سہارے چل رہا تھا۔ مکمل فراغت کا فیضان عامر کو یہ حاصل ہوا کہ وہ یکے بعد دیگرے سات بیٹیوں کا باپ بن گیا۔ ماسی ریشم اور بہن رشیداں نے سرتوڑ کوشش کی، مختلف مقبروں پر بار بار حاضر ہوئیں، چادریں چڑھائیں، منتیں مانیں، لیکن کسی بزرگ نے بھی مداخلت نہ کی اور عامر کو ایک بھی بیٹا نہ ملا۔ حد یہ ہوئی کہ اس دوران میں ماسی ریشم نے حج بھی کر لیا۔ ظاہر ہے کہ وہاں بھی اس نے سب سے زیادہ دعائیں عامر کے بیٹے کے لیے کی ہوں گی لیکن افسوس بیل منڈھے نہ چڑھی اور ساتویں بیٹی کے بعد وہ مایوس ہو کر کویت چلا گیا۔ بدنصیبی کویت میں بھی عامر کے ہم رکاب رہی۔ اسے وہاں گئے ہوئے زیادہ دیر نہیں گزری تھی کہ ایک روز وہ ٹریفک کے ایک حادثے کا شکار ہو گیا۔ سڑک عبور کر رہا تھا کہ ایک تیز رفتار کار نے اسے ٹکر مار دی۔ اس کی دونوں ٹانگیں کئی جگہ سے ٹوٹ گئیں۔ باقی جسم پر بھی شدید چوٹیں آئیں اور وہ کئی دن تک ہسپتال میں بے ہوش پڑا رہا۔ جان تو اس کی بچ گئی، مگر تقریباً دو سال تک وہ ہسپتال میں زیر علاج رہا اور جب بیساکھیوں کے سہارے چلنے کے قابل ہوا تو پاکستان آ گیا۔ میں اس کی مزاج پرسی کے لئے چلا گیا، بڑی قابل رحم تھی حالت اس کی۔ اس کی بوڑھی نانی اسے اس حال میں نہ دیکھ سکی اور ایک روز یکایک دم توڑ گئی۔ پتہ چلا کہ اس کے دماغ کی شاہ رگ پھٹ گئی۔ یہ بڑی عبرت ناک بات ہے کہ میں نے ماسی ریشم اور رشیداں بی بی کے خاندان میں کبھی بھی سکون نہیں دیکھا۔ وہ ہمیشہ مسائل، مصائب اور امراض میں مبتلا نظر آئیں اور اس کا سبب میرے نزدیک دونوں ماں بیٹی کی بداخلاقی، تکبر اور غیر حقیقت پسندانہ اسلوب حیات تھا۔ دکھ اور پریشانیاں ان پر بارش کی طرح برستی رہیں۔ ایک بار پتہ چلا کہ بہن رشیداں کو سر پر شدید چوٹ لگی ہے اور وہ اپنے حواس کھو بیٹھی ہے۔ میں اس کی عیادت کے لئے گیا۔ وہ چارپائی پر گم صم بیٹھی تھی اور بٹر بٹر فضا میں گھور رہی تھی۔ میں اس کے قریب بیٹھ گیا، اس نے مجھے نہیں پہچانا۔ سر کی چوٹ نے اس کی یادداشت پر گہرا اثر ڈالا تھا۔

عامر نے بتایا کہ چند روز پہلے وہ پڑوسیوں کے ہاں صحن میں بیٹھی تھی۔ ان پڑوسیوں کے ہاں جن کی مدد سے اس نے اپنے خاوند کی پٹائی کرائی تھی کہ تیز ہوا چلنے سے چھت سے لکڑی کا ایک تختہ لڑھکا اور رشیداں بی بی کے سر پر آ گرا جس سے وہ بے ہوش ہو گئی اور کئی گھنٹوں کے علاج کے بعد ہوش میں آئی تو اس کا حافظہ جواب دے گیا تھا۔ ڈھائی تین سال اسی حالت میں مبتلا رہ کر وہ وفات پا گئی۔ میں تعزیت کے لئے گیا تو عامر نے بتایا کہ میں نے یہاں کی ساری جائیداد دکانیں اور مکان بیچ کر اسلام آباد منتقل ہونے کا پروگرام بنا لیا ہے۔ اس نے دکھ اور نفرت کے احساس سے کہا۔ یہ جگہ انسانوں کے رہنے کی نہیں ہے، زندگی کی کوئی سہولت بھی تو حاصل نہیں ہے یہاں میں چاہتا ہوں کہ میری بیٹیاں اعلیٰ ترین تعلیم حاصل کریں اور آزادی کے ماحول میں زندگی گزاریں۔

"لیکن سات بیٹیوں کے ساتھ اپنے آپ کو اسلام آباد کے اجنبی ماحول میں کیسے ایڈجسٹ کریں گے۔ یہاں آپ کی برادری ہے، خاندان ہے، حلقہ تعارف ہے۔ وہاں یہ سہولتیں میسر نہیں آئیں گی۔ وہاں آپ کو رشتوں کے حوالے سے مسائل کا سامنا کرنا پڑے گا۔" میں نے اس کے منصوبے سے اختلاف کیا۔ مجھے اس کی پرواہ نہیں۔ عامر کہنے لگا "لڑکیاں پڑھ لکھ کر عملی زندگی میں آئیں گی تو خود ہی مسائل کو حل کر لیں گی۔ میں انگلی پکڑ کر کب تک ان کی راہنمائی کروں گا" اور پھر وہاں امام بری کا مزار بھی تو ہے، وہ امام صاحب سے بڑی درگاہ ہے۔" اور عامر نے واقعی ایسا کر دکھایا۔ اس نے دکانیں، پلاٹ، زمین سب کچھ بیچ دیا اور اسلام آباد چلا گیا۔ پتہ نہیں وہاں کس حال میں ہے؟ یوں لگتا ہے کہ جس طرح ماسی ریشم اور شیداں کی قسمت سے انہیں کبھی سکھ کا سانس لینا نصیب نہ ہوا تھا، اسی طرح عامر کا مقدر ان جوتوں سے بندھ گیا ہے جو اس نے اپنے باپ کے سر پر مارے تھے۔ ایسا لگتا ہے یہ جوتے اسے دربدر کی ٹھوکریں کھانے پر مجبور کرتے رہیں گے اور وہ ساری عمر ذلت و رسوائی کی جانب اپنا سفر جاری رکھے گا۔

کھلانے اور پلانے والی مسنون دعا کا شکریہ

گذشتہ سال ہمارے ایک صاحب ثروت بزرگ دوست کا ایک مختصر بیماری کے بعد انتقال ہوا، وہ بڑے ہی علم دوست اور دین پسند تھے، اللہ نے انہیں ہر طرح سے نوازا تھا۔ کسی چیز کی ان کے یہاں کمی نہیں تھی، خود بھی ہمیشہ اچھا کھاتے، اس سے اچھا اور عمدہ دوسروں کو کھلاتے۔ گذشتہ سال حج سے واپس آئے اور گھر پہنچ کر ایسے بیمار پڑے کہ اسی بیماری میں چند ہفتوں کے بعد ان کا انتقال ہو گیا۔ وفات سے کچھ دنوں قبل میں ان کی عیادت کے لیے ان کے گھر گیا۔ بیماری کی جس حالت و کیفیت میں ان کو میں نے پایا اس سے میری طبیعت ہی بجھ گئی۔ جس بیماری میں وہ مبتلا تھے اس میں ڈاکٹروں کے مطابق ان کو کھانے پینے سے الرجک اور چڑ ہو جاتی تھی، اس حالت میں کسی کھانے پینے والی چیز کو وہ اپنے قریب بھی نہیں آنے دیتے تھے۔ ان کے گھر والوں سے معلوم ہوا کہ کئی دن سے ان کو ایک گلاس دودھ پلانا مشکل ہو رہا ہے جب کہ ہر طرح کے پھل ان کے بیڈروم میں لائے جا رہے تھے۔ گھر والے وقفہ وقفہ سے ٹھنڈی گرم، نمکین، پھیکی اور میٹھی چیزیں ان کو دے رہے تھے لیکن وہ تھے کہ چھوٹے بچے کی طرح مسلسل انکار ہی کر رہے تھے۔

ان کی یہ حالت دیکھ کر مجھے یاد آیا کہ اللہ کے رسول ﷺ نے صرف کھانا دینے پر اللہ کے شکر پر اکتفا نہیں کیا ہے، بلکہ کھلانے اور منہ سے پیٹ میں پہنچانے پر الگ سے شکر ادا کرنے کا حکم دیا ہے، مان لیجئے کہ اللہ نے دینے کو تو سب کچھ دیا لیکن منہ کھانے کے لیے نہیں کھلتا لقمہ چبایا نہیں جا سکتا، ہاضمہ اس کو قبول نہیں کرتا تو ایسے قسما قسم کے کھانوں کا کیا حاصل اور اس کے موجود ہونے کا کیا فائدہ، معلوم ہوا کہ رزق وغذا اور ماکولات و مشروبات (بقیہ صفحہ نمبر 19 پر)

تنبیہ: ماہنامہ "عبقری" فرقہ واریت اور ہر قسم کے تعصب سے پاک ہے فرقہ ورانہ اور متعصب موضوعات کی تحریریں ہرگز نہ بھیجیں۔ مضمون نگار کی آراء سے مدیر اور ادارہ کا متفق ہونا ضروری نہیں لہٰذا کسی مضمون کی اشاعت پر ادارہ جواب دہ نہیں۔

(بقیہ: اپنے جیون ساتھی کو چڑانے اور پریشان کرنے والی باتیں)

لیکن اصل میں وہ غیر ضروری نکلیں، بہت سے کام ایسے ہوں گے جنہیں آپ اپنے شوہر یا اپنے رفقائے کار کے ساتھ بانٹ سکتے ہیں اور بہت سے کام ایسے ہیں جنہیں آپ کی جگہ کوئی دوسرا بھی انجام دے تو ان کی صحت پر اثر نہیں پڑے گا۔ گھر کی ذمہ داریوں کو بانٹنے میں خصوصی طور پر احتیاط اور انصاف پسندی سے کام لیجئے۔ اکثر گھر کے کام کا زیادہ تر بوجھ بیوی پر ڈال دیا جاتا ہے۔ کہ وہ گھر کو بھی چلائے، بچوں کو بھی پالے اور اس کے ساتھ ساتھ اپنے پیشہ ورانہ فرائض بھی انجام دے۔ ہمارے خیال میں یہ زیادتی ہے۔ گھر کے بھی بہت سے کام ایسے ہیں جن میں میاں کا تعاون بیوی کو غیر ضروری الجھنوں سے نجات دلا سکتا ہے۔ تان پھر وہیں آکر ٹوٹتی ہیں کہ جب تک میاں بیوی ایک دوسرے کا سہارا نہیں بنیں گے، ان کے تعلقات کی صحت کی کوئی ضمانت نہیں دی سکتی۔ اپنی ذمہ داریوں کا از سر نو تجزیہ کرنے اور غیر ضروری مصروفیات سے نجات حاصل کر کے ان پر اٹھنے والا وقت دیگر ذمہ داریوں کو دینے سے آپ اپنی زندگی کو پہلے سے زیادہ آسان اور ہموار بنا سکتے ہیں۔

ایک دوسرے کے لئے وقت نکالئے:۔ اس مضمون میں ہم نے یہ بات بار بار دہرائی ہے اور ہمارا خیال ہے کہ اس کی اہمیت پر جتنا بھی زور دیا جائے، کم ہے۔ میاں بیوی کتنے ہی مصروف کیوں نہ ہوں، انہیں ایک دوسرے کے لیے وقت ضرور نکالنا چاہیے خواہ اس کے لیے انہیں کیسی قربانی کیوں نہ دینی پڑے۔ جب میاں بیوی دونوں گھر سے باہر کی مصروفیات میں پھنسے ہوئے ہوں تو ایک دوسرے کے لئے وقت نکالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ان کے پاس اتنا وقت بچتا ہے نہ اتنی توانائی کہ اپنے کام سے سر اٹھا کر اپنے رفیق حیات کی طرف بھی دیکھ سکیں۔ ایسے میں دونوں کے درمیان غیر محسوس انداز سے فاصلہ پیدا ہونا شروع ہو جاتا ہے، دونوں ایک دوسرے سے دور ہوتے چلے جاتے ہیں اور جب تک دونوں میں کسی کو اس فاصلے کا احساس ہو، عموماً بہت دیر ہو چکی ہوتی ہے۔ ایسی صورت حال سے بچنے کا بہترین طریقہ یہ کہ منصوبہ بندی کی جائے۔ اپنے کاموں کو ایک شیڈول میں ہر روز یا کم از کم ہر ہفتے کچھ نہ کچھ وقت ایک ساتھ مل بیٹھنے کیلئے بھی نکالئے۔ سب سے اچھی بات یہ ہوگی کہ چھٹی کا پورا دن ساتھ گزرا جائے۔ ایسے صاحبان یا خواتین جنہیں چھٹی کے روز بھی دفتر کا کام کرنے کی بدعادت ہو، انہیں اس میں خصوصی توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ غور کیجئے کہ جس ازدواجی زندگی کو بہتر بنانے کے لئے آپ یہ کٹھنائیاں برداشت کر رہے ہیں، اگر وہ ہی برباد ہو گئی۔ تو آپ کی ساری محنت مشقت کس کھاتے میں جائے گی؟ ایک دوسرے کے لئے وقت نکالنا، قربت کے لمحات تلاش کرنا آپ پر لازم بلکہ یوں کہئیے کہ فرض ہے۔

اور یہ فکر بھی مت کیجئے کہ ایک دوسرے کو قوت دینے سے آپ کی پیشہ ورانہ مصروفیات کا حرج ہوگا۔ کچھ دیر ایک دوسرے کے ساتھ ہو لینے سے آپ کو جو سکون اور توانائی میسر آئے گی، اس کے بل بوتے پر آپ نہ صرف اپنے ذہنی دباؤ سے نجات حاصل کر سکیں گے، بلکہ اپنی پیشہ ورانہ ذمہ داریاں بھی پہلے سے زیادہ خوش اسلوبی اور سبک رفتاری کے ساتھ نبھا سکیں گے۔ تجزیہ کریں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ یہ خسارے کا نہیں، سراسر نفع کا سودا ہے۔

کبھی کبھی روٹین سے ہٹ جانے میں کوئی حرج نہیں:۔ کام کرنے والے جوڑوں کو درپیش آنے والا سب سے بڑا مسئلہ یہ ہوتا ہے کہ ان کی زندگی ایک روٹین کے چکر میں پھنس جاتی ہے۔ یہ روٹین یکسانیت اور یک رنگی پر مشتمل ہونے کی وجہ سے بے حد اکتا دینے والی ہوتی ہے لیکن چونکہ ہمارے یہاں اکتاہٹ کو کام کا ایک ناگزیر حصہ سمجھا جاتا ہے، اس لئے اکثر لوگ زندگی کو مشکل بنانے والے ایک عنصر کو "ضروری برائی" سمجھ کر نظر انداز کرتے رہتے ہیں۔ انفرادی حیثیت میں ایک یکسانیت اور اکتاہٹ کو نظر انداز کیا جا سکتا ہے (حالانکہ ہم ایسا کرنے کے بھی خلاف ہیں کیونکہ جب تک آپ اپنے کام سے لطف اندوز نہ ہوں، اسے بہتر انداز میں نہیں کر سکتے) لیکن جہاں مسئلہ دو زندگیوں اور ایک خاندان کا ہو، وہاں اسے نظر انداز کرنا دانشمندی نہیں ہوگی۔ یہ اکتاہٹ آپ کی گھریلو زندگی پر اثر انداز ہو سکتی ہے۔ اور ایسے حالات پیدا کر سکتی ہے کہ آپ کام کے ساتھ ساتھ گھر سے بھی بور ہونے لگیں۔ ہر سمجھدار شخص یہ بات جانتا ہے کہ گھر سے بور ہونا گھر والے کے لئے کتنا خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔

اکتاہٹ سے نجات حاصل کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ کبھی کبھی اپنی روٹین سے ہٹ کر کوئی کام کر لیا جائے۔ مثال کے طور پر، بغیر کوئی پیشگی اطلاع دیئے، اپنی بیگم اور بچوں کو کہیں باہر گھمانے لے جایا جائے یا انہیں کوئی تحفہ دیا جائے (ضروری ہے کہ ایسا تحفہ کسی تقریب یا تہوار سے ہٹ کر دیا جائے)۔ اور کچھ نہیں، تو اپنے جیون ساتھی کے حصے کا کوئی ایسا کام نپٹا دیا جائے کہ اسکے بوجھ میں کمی واقع ہو سکے۔ ماہرین ازدواجیات اپنے پاس ایسی مشکلات لیکر آنے والوں سے اکثر یہ سوال پوچھتے ہیں جو آپ کے جیون ساتھی کی نگاہ میں لائق تحسین ٹھہرے، اور جب انہیں ایسے کسی کام کے متعلق بتایا جاتا ہے تو وہ مشورہ دیتا ہے کہ جلد از جلد یہ کام کر ڈالیے۔ ایسا کرنے سے آپ کو اپنی زندگی کی یکسانیت ختم کرنے کا موقع ملے گا اور آپ اس اکتاہٹ سے بھی نجات پا سکیں گے جو نہ صرف آپ کے کام کو متاثر کر رہی ہے بلکہ آپ کی ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کو بھی جونک کی طرح چمٹی ہوئی ہے۔ ماہرین نفسیات کے قول کے مطابق، انسانی جسم کو کام کی زیادتی نہیں تھکاتی لیکن کام سے اکتاہٹ تھکا دیتی ہے اور جو لوگ انتھک کام کرنے کے خواہشمند ہوں انہیں مشورہ دیا جاتا ہے کہ اپنے کام سے لطف اندوز ہونا سیکھیں۔ کام سے ہونے والی تھکن کو آرام کر کے اتارا جا سکتا ہے لیکن اکتاہٹ سے ہونے والی تھکن دائمی شکل اختیار کر جاتی ہے، سیدھے سادھے طریقے سے اس سے نجات حاصل کرنا ممکن نہیں۔

(بقیہ: جیسی کرنی ویسی بھرنی نہ مانے تو کر کے دیکھ)

درمیان میں بات ٹوکتے ہوئے ساس کے داماد اور بیٹی کے خاوند بولے کہ بس اب حالت یہ ہے کہ اللہ تعالیٰ اٹھالے۔ میں نے انہیں ایک واقعہ سنایا کہ ایک بیٹا اپنے والد کے گلے میں رسہ ڈال کر گھسیٹ رہا تھا دس بیس گز کے قریب گھسیٹا تو والد نے بیٹے سے کہا کہ اس سے زیادہ نہ گھسیٹنا اگر اس سے زیادہ گھسیٹا تو ظالم ہو جاؤ گے۔ بیٹا اس اچانک جملے سے چونک پڑا کہنے لگا کیا موجودہ حالت ظلم نہیں تو باپ نے کہا کہ نہیں کیونکہ میں نے اپنے والد کے ساتھ ایسا کیا تھا اور اتنے فاصلے تک گھسیٹا تھا۔ بس یہ بات سنی تھی کہ وہ داماد پھر بول پڑا کہ میری بیوی تو آپ کو نہ بتائے گی میں بتاتا ہوں کہ میری ساس نے اپنی ساس کے ساتھ بالکل یہی سلوک کیا تھا اور وہ سسک سسک کر مرگئی تھی۔

جیسی کرنی ویسی بھرنی نہ مانے تو کر کے دیکھ ۔۔۔ دوزخ بھی ہے جنت بھی ہے نہ مانے تو مر کے دیکھ

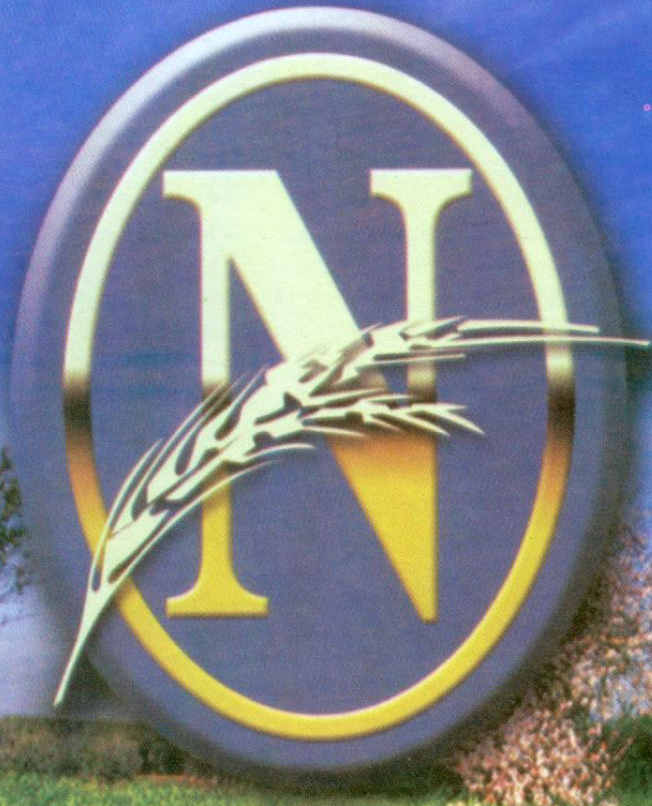
(بقیہ: رنگوں سے خوشگوار اور تروتازہ زندگی کی تلاش)

اعصابیت کا مسئلہ ہو، خوف کا احساس ہو یا ناامیدی کا سامنا ہو تو زرد رنگ بہتر رہے گا۔ لیکن اگر بے چینی محسوس ہو رہی ہو۔ کچھ بیزاریت کی کیفیت محسوس ہو رہی ہو یا آپ آرام کرنا چاہ رہے ہوں تو اس رنگ سے گریز کیجئے۔ **سبز رنگ:** مثبت احساسات، حسیت اور جذبہ رحم میں اضافہ کرتا ہے۔ اگر باہمی تعلقات میں کھنچاؤ ہو اور آپ سکون چاہتے ہوں تو سبز رنگ کو آزمائیے۔ **نیلا رنگ:** اگر ذہن کو کوئی دھچکا پہنچے یا کسی بات سے پریشانی یا خفت کا احساس ہو تو یہ رنگ ذہنی اور جسمانی سکون کا باعث ہوتا ہے اور جذبات کی شدت کو کم کرتا ہے۔ اگر سردی محسوس ہو رہی ہو اور کپکپی چڑھی ہو تو یہ رنگ استعمال نہ کیجئے۔

گہرے نیلے رنگ: اس رنگ سے پورے جسم میں ہارمون کی کارکردگی بڑھتی ہے، تخیل اور نفسیاتی صلاحیتوں میں اضافہ ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی بات کو واضح طور پر سوچنا چاہتے ہیں، آپ بے چین ہیں یا اپنے اعصاب کو سکون پہنچانا چاہتے ہیں تو یہ رنگ استعمال کیجئے۔ اگر آپ افسردہ اور مضمحل ہیں یا آپ کو ڈراؤنے خواب آرہے ہوں تو اس رنگ سے گریز کیجئے۔ **اودا اور بنفشی:** دونوں رنگ تخلیقی صلاحیتوں، تخیل، فن کارانہ صلاحیت اور بلند خیالی میں اضافہ کرتے ہیں۔ اگر آپ کے ذہن میں ابہام ہو، ذہنی اضمحلال میں مبتلا ہوں، خود اعتمادی میں کمی آجائے یا دوسروں پر اعتماد کم ہونے لگے تو یہ رنگ آزمائیے۔ **نارنجی رنگ:** ہماری جسمانی اور جذباتی توانائی میں اضافہ کرتا ہے اور بھوک بڑھاتا ہے۔ اگر کوئی شخص سستی، ذہنی اضمحلال، اکتاہٹ محسوس کر رہا ہو تو یہ رنگ اچھے اثرات مرتب کریگا۔ جنسی لذت میں کمی یا جنسی خواہش میں کمی پر بھی نارنجی رنگ کا اچھا اثر پڑتا ہے۔ اس رنگ سے طبیعت میں مسرت اور شوخی کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ جب آرام کی خواہش ہو تو یہ رنگ استعمال نہ کیجئے۔ یہ اصول یاد رکھیے کہ تیز اور شوخ رنگوں سے توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔ مختصر یہ کہ رنگوں کے ہمارے ذہن و جسم پر مختلف اثرات مرتب ہوتے ہیں لہٰذا ہمیں اپنی مزاجی کیفیت اور اردگرد کے حالات کا جائزہ لیکر رنگوں کا انتخاب کرنا چاہیے۔

(بقیہ: گریپ فروٹ کا نام سن کر منہ نہ بنائیں)

پاکستان میں دو طرح کے گریپ فروٹ عام ہیں، ایک سفید اور دوسرا سرخ۔ سرخ گریپ فروٹ، ریڈ بلڈ مالٹے کی طرح زیادہ مفید ہوتا ہے، کیوں کہ اس میں لائکوپین نامی کیروٹین زیادہ ہوتا ہے۔ کیروٹین بھی مانع سرطان جز ہے۔ یہ خاص طور پر زخم، رحم، مثانے اور لبلبے کے سرطان سے محفوظ رکھتا ہے۔ جیسا کہ بتایا جا چکا ہے، گریپ فروٹ کے پھوک میں موجود پیک ٹین سے خون میں کولیسٹرول کی سطح کم رہتی ہے، گویا اس طرح قلب اور فالج کے حملے کا خطرہ بھی بہت کم ہو جاتا ہے۔ لائکوپین اور لیمونین جیسے اجزا جسم کو کئی طرح کے سرطان سے محفوظ رکھتے ہیں تو اس میں موجود حیاتین ج جسم میں مضر سالموں، فری ریڈیکلز کے حملوں سے جسم کے خلیات کو محفوظ رکھتا ہے۔ کولیسٹرول کی سطح کم رہنے سے شریانیں کھلی اور صاف رہتی ہیں اور ان میں چربی کی تہ جمنے نہیں پاتی۔

Experience the Excellence

Nafees
Bakeries & Restaurants

عبقری الحمداللہ ہر ماہ ہزاروں کی تعداد میں ملک کے کونے کونے میں قارئین متعارف کراتے ہیں، ممکن ہے اسکی کوئی بات آپ کے کام آجائے یا کسی کے روحانی یا جسمانی دکھ درد میں معاون ہو۔ اس لئے براہ کرم مطالعہ کے بعد اپنے کسی دوسرے بھائی کو دے دیجیے۔